DRAGOSTEA DEPENDENTĂ

Pastrează-te, să poți păstra!

Alexandra DAVID

Dragostea dependentă

Păstrează-te ca să păstrezi

Autor: Alexandra David

Coperta: Răzvan Rebegeanu

ISBN ePub: 978-973-0-20695-1

București 2016

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepseşte penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare

Cuprins

Introducere _____ pag. 4

Cap.1 – Problemele relației de dependență_____ pag 7

Cap.2 – Test – La ce nivel de dependență te afli? __ pag 13

Cap.3 – Test – Cât de evitant ești? _____ pag 16

Cap.4 – Cele trei comportamente de bază ale dependentului ___ pag 18

Cap.5 – Obsesia Dependentului – Evitantul_____ pag 26

Cap 6 – Ciclurile emoționale ale Dependentului si ale Evitantului ____ pag 29

Cap.7 – Cauzele Dependenței în dragoste _____ pag 43

Cap.8 – Pe frontul de război – Cum arată relația de dependență __ pag 56

Cap.9 – Te despărți sau nu te despărți? ___ pag 60

Cap.10 – Vindecarea Dependenței ___ pag 61

Cap.11 – Exerciții de vindecare pentru dependent ___ pag 87

Cap.12 – Exerciții de vindecare pentru evitant __ pag 95

Cap.13 – Motivul pentru care te complaci în dependență_____ pag 100

Cap.14 – Dragostea liberă de dependență _____ pag 111

Cap.15 – Cinci principia ale unei relații de parteneriat __ pag 121

Închiere _____ pag 130

Bibliografie _____ pag 131

Introducere

Dependența. Cu toții am auzit de ea și nu cred că există vreun om de pe planetă care să nu fi fost măcar o dată atins de o formă a ei.

Nu contează care este obiectul dependenței tale ci contează efectul pe care îl are ea asupra ta.

Dragostea este doar una din nenumăratele dependențe ale societății noastre.

Dependența de mâncare, bani, putere, alcool și droguri atinge milioane de oameni.

Și chiar dacă consecințele oricărei dependențe pot distruge o persoană se pare că dependența în dragoste lovește acolo unde ne doare cel mai tare: în stima și valoarea de sine.

Când ești dependent îți limitezi unul dintre cele mai mari daruri: libertatea de a alege. Pentru că alegerile tale vor fi mereu în funcție de dependența ta și vor fi mereu constrânse de aceasta.

Poți avea senzația temporară că ești liber, poți simți o stare de bine și confort adeseori-omul e un animal care se adaptează și se obișnuiește ușor.

Însă adevărul e că nu vei merge mai departe decât îți permite lanțul dependenței până nu îl rupi. Doare această ruptură?

Da, al dracului de tare!

Se merită?

Cu siguranță.

În această carte voi aborda o dependență aparte. Nu este una cu care ești foarte familiar pentru că ea nu este blamată de societate și de mass media. Dar asta nu înseamnă că e mai puțin nocivă. Eu aș zice chiar că e printre cele mai nocive dependențe, tocmai prin faptul că e social acceptabilă.

Dacă despre droguri sau alcool toată lumea vorbește, despre această dependență se vorbește foarte rar pentru că este acceptată la nivel social ca fiind ceva normal. De aceea e și atât de periculoasă. Când te droghezi sau când bei zilnic la un anumit nivel ești conștient că nu e ok și că îți faci rău. Fără conștiența că faci ceva care îți face rău nu ai putea să te gândești la vindecare.

Subiectul acestei cărți este dragostea dependentă. Înainte să intrăm în acest subiect vreau să te întreb dacă ai ascultat cu atenție versurile cântecelor de dragoste sau dacă ai fost atent/ă la mesajul filmelor romantice din ultimii ani.

Dacă răspunsul este "da", înseamnă că ai observat faptul că majoritatea transmit mesaje de genul:

- nu pot trăi fără tine
- am nevoie de tine ca de aerul pe care îl expir
- tu mă întregești
- salvează-mă
- tu dai sens vieții mele
- fără tine viața mea nu are sens
- doar tu mă faci fericit/ă
- fără tine viața mea e goală ș.a.m.d.

Atât melodiile cât și filmele care conțin aceste mesaje au vânzări de milioane de euro pentru că foarte mulți oameni se identifică cu aceste idei.

Și pentru ei iubirea înseamnă ca toată lumea lor să depindă de o singură persoană, ca toată fericirea lor să stea în mâinile unui singur om și ca sensul vieții lor să fie dat de o relație.

Era o vreme când și eu consideram asta iubire. și era o vreme când sufeream și credeam că așa e iubirea și că motivul pentru care sufăr este pentru că iubesc acea persoană.

Țin minte că în vremea aceea am citit la un moment dat un citat care mi-a rămas în minte pentru că mă identificam foarte tare cu el.

Citatul era: "Dragostea înseamnă suferință și pentru că nu mulți știu să sufere puțini știu să iubească." Pentru mine cea de trecut aceste cuvinte însemnau că atunci când iubești trebuie să înduri aproape orice în numele dragostei pe care o porți unui om. și că puțini știu să iubească pentru că puțini pot îndura.

M-am întrebat de multe ori de unde am scos ideile astea și cred că răspunsul este o combinație între mesajele din filme/cântece/mass media și exemplele din jurul meu.

Astăzi știu că iubirea nu doare dar egoul doare al naibii de tare. Astăzi știu că dragostea înseamnă suferință pentru că, ca să ajungi să iubești trebuie să

te lupți cu egoul tău, cu condiționările tale mentale, cu instinctele omului-animal din tine, cu zidurile pe care singur le-ai ridicat, cu temerile tale și cu iluziile pe care ți le fabrici.

Și asta nu are nici o legătură cu cât de multe poți să înduri din partea unui om. Nu omul te face să suferi, ci tu singur îți provoci suferință de fiecare dată când alegi să te minți pe tine însuți, când nu îți asculți intuiția, când te complaci în anumite situații, când spui "da" deși toată ființa ta spune "nu" și când alegi să rămâi chiar dacă simți că trebuie să pleci.

Cu timpul mi-am dat seama că dependența e foarte diferită de iubire deși de multe ori e confundată cu aceasta.

Și dependența arată cam așa:

- trebuie să îl/o sun
- trebuie să fim împreună
- trebuie să îl/o văd
- trebuie să îi dau mesaj acum
- trebuie să fiu cu el/ea

Dependența începe atunci când transformi pe altcineva în sursa ta de putere și stimă de sine și când faci dintr-un om sensul vieții tale și rațiunea ta de a trăi iar scopul acestei cărți este recuperarea puterii interioare și recâștigarea independenței.

CAPITOLUL 1

Problemele Relației De Dependență

În relația de dependență protagoniștii sunt dependentul și evitantul. Dependentul este cel care cerșește atenție și iubire iar evitantul este cel care deține puterea și care fuge de contopirea după care cel dintâi tânjește.

Ambii sunt atrași în mod natural unul de celălalt. La început totul e bine și frumos și fiecare e mulțumit de alegerea făcută.

Îndrăgostirea poate face minunea de a tranforma un simplu muritor într-un zeu. Atunci când ești îndrăgostit este ca și cum ai fi drogat. Da, drogat, ai citit bine. De ce? Pentru că îndrăgostirea este un coktail de hormoni. Este minunată, nu zic că nu. Dar în prezența ei nu mai judecăm limpede.

Nu am nimic contra îndrăgostirii, fără ea nu am putea avea relații de cuplu. Dar am ceva împotriva îndrăgostirii inconștiente.

Există și îndrăgostire conștientă? Cu siguranță există iar ea presupune să fii conștient că omul de care te-ai îndrăgostit e doar atât: un om ca și tine. Nu e nici un semi-zeu, nu este nici cea mai minunată persoană de pe Pământ si nu este nici singura ta șansă de a avea o relație.

Când nu ești conștient de proiecțiile pe care le faci pe acel om, după ceva timp, când problemele vor începe să iasă la iveală iar relația va începe să scârțâie, vei face o trecere bruscă de la Rai la Iad.

Și când se va întâmpla asta fiecare dintre voi va da vina pe celălalt pentru faptul că relația nu merge.

În dragostea dependentă, dependentul dă vina pe evitant că nu se implică suficient, că nu petrec timp destul împreună, că e mereu ocupat sau că nu acordă atenție și grijă relației, iar evitantul dă vina pe dependent că nu se descurcă singur, că nu e independent, că are așteptări prea mari sau că îl sufocă cu cererile, nevoile și pretențiile sale.

Astfel, dependentul și evitantul intră în conflict și fiecare se luptă să aibă dreptate și se chinuie să îl determine pe celălalt să îi împlinească nevoile și așteptările.

Până vom ajunge la partea despre rezolvarea acestui conflict, ține minte că într-o relație de cuplu nu există unul bolnav și unul sănătos, unul bun și altul rău, unul păcătos și unul sfânt.

Ori sunteți amândoi bolnavi ori sunteți amândoi sănătoși.

Ceea ce se ascunde de fapt în spatele acestor învinuiri sunt niște temeri cu rădăcini mult mai vechi și mai adânci.

Există trei temeri esențiale care joacă un rol esențial în dependența în dragoste.

Prima este **teama de contopire.** Contopirea are loc atunci când nu mai există diferențe între mine și tine. Ea presupune că partenerii să își piardă identitatea și să formeze un tot. Când evitantul este cuprins de această teamă, simte nevoia de a se distanța. Dar această distanțare este tocmai cea care declanșează în dependent cea de a două teamă a relației de dependență.

Când ți-e teamă de contopire simți că celălalt te sufocă și că orice se întâmplă între voi e prea mult și prea des: telefoane, mesaje, momente petrecute împreună.

Aveam momente în care dacă mă sunai de 3 ori pe zi să mă întrebi ce fac mă simțeam sufocată și dacă îmi ziceai ca îți este dor de mine răspundeam cu " dar abia ne-am vazut".

Strategia mea de evadare era să mă mențin ocupată. și chiar dacă nu aveam treabă, îmi făceam, doar ca să fug de celălalt. Dacă vedeam că nu merge, aplicam cealaltă strategie: deveneam răutăcioasă. Când deveneam răutăcioasă, transmiteam prin faptele mele ceva de genul: *Vrei să ne vedem, zici că ți-e dor de mine. Stai că te lecuiesc imediat, îți dau motive să îți treacă!*

Dar cu cât fugeam mai mult, cu atât celălalt venea și mai tare înspre mine: devenea mai insistent și se agăța cu mai multă îndârjire de relație. Și asta se întâmpla din cauză că în el se activa cea de-a doua teamă specifică relației de dependență.

Teama de abandon este cea de-a doua teamă prezentă în relația de dependență. În momentul în care evitantul fuge, în dependent se activează teama de abadon, care îl face să se agațe și mai tare de relație.

Ca o paranteză, nu amenința cu plecarea din relație decât dacă chiar vorbești serios pentru că una din problemele noastre de bază este teama de abandon și una din nevoile de bază ale femeilor este nevoia de siguranță.

Sunt multe cupluri în care partenerii se amenință reciproc cu ruperea relației doar pentru a-l manipula pe celălalt și a-l determina să se muleze pe dorințele și nevoile sale. De regulă în relația de dependență evitantul este cel care amenință cu despărțirea însă când dependentul ajunge la limită și se satură de acest tratament, atunci recurge și el la această strategie iar rolurile bineînțeles că se inversează temporar. Evitantul când simte că este părăsit aleargă după

dependent ca să îl convingă să se întoarcă în relație. Un timp îi împlinește nevoile, până când se simte iar sigur și revine la comportamentul său de bază.

Îmi aduc aminte de parcă s-ar fi întâmplat ieri: era vară și eram cu prietena mea cea mai bună de pe vremea aceea la iubitul meu. Eram împreună de 8 luni iar eu eram îndrăgostită nebunește de el și ignoram toate semnalele că ceva ar fi în neregulă cu relația noastră. La un moment dat am plecat pentru câteva minute și i-am lăsat singuri. Fereastra aceea de timp a fost suficientă pentru ca el să îi ceară numărul de telefon prietenei mele, nu înainte de a o ruga să nu îmi spună mie nimic despre asta.

Pe moment nu am bănuit nimic dar când eram în drum spre casă prietena mea mi-a povestit ceea ce se întâmplase.

Fierbeam de furie și mă simțeam trădată. De el. Nu îmi venea să cred că e în stare să îmi facă asta și tocmai cu prietena mea cea mai bună. Mă simțeam folosită și umilită. Așa ca am făcut ceea ce m-a împins disperarea: l-am tras la răspundere pentru "fapta" sa. Ceea ce îmi doream de fapt era ca el să îmi cadă la picioare și să își ceară iertare. Îmi doream să mă simt iubită, să simt că pentru el contez și că l-ar durea dacă m-ar pierde. Îmi doream să realizeze că a greșit.

Însă, surpriză! Gândurile lui erau departe de fanteziile mele. Când a văzut că nu o scoate la capăt cu mine și că un simplu " îmi pare rau" nu mă mulțumește, mi-a spus: "Și ce, acuma vrei să ne despărțim din cauza asta?". În secunda doi am înghețat și am uitat complet de ceartă și de așteptările mele. Nici măcar nu mă gândisem la varianta despărțirii și faptul că am auzit-o din gura lui, ca pe o opțiune, m-a terifiat. Ce am făcut? Am spus "nu" și am închis subiectul.

Pentru mine despărțirea însemna cel mai rău scenariu, un scenariu la care nici măcar nu îmi doream să mă gândesc. Teama de abandon s-a activat și m-a determinat să trec cu vederea lucruri care în mod normal nu le-aș fi acceptat.

Și ca să vezi cum e de partea cealaltă a baricadei, când se inversează rolurile între dependent și evitant, îți voi povesti o altă întâmplare.

După doi ani de la întâmplarea cu prietena mea, începusem să mă satur să îi fac pe plac iubitului meu, nu mai eram dispusă să mă transform în ceea ce el își dorea să fiu, nu mai vroiam să caut mereu validarea lui și să îi cerșesc atenția și grija. Motivul pentru care ajunsesem la limită era că strădaniile mele rămâneau fără rezultat sau aveau rezultate foarte mici în comparație cu așteptările mele. Simțeam nevoia de o pauză, eram epuizată psihic și emoțional.

În această stare fiind, am hotărât să plec câteva zile cu fetele la mare. Când i-am spus planurile mele, s-a iscat o ceartă în urma căreia am decis să apelez la o minciună: o răsturnare de situație-nu mai plec cu fetele la mare dar plec cu tata

că are o lucrare la Eforie și numai bine profit și eu Fierbeam de furie și mă simțeam trădată. De el. Nu îmi venea să cred că e în stare să îmi facă asta și tocmai cu prietena mea cea mai bună. Mă simțeam folosită și umilită. Așa ca am făcut ceea ce m-a împins disperarea: l-am tras la răspundere pentru "fapta" sa. Ceea ce îmi doream de fapt era ca el să îmi cadă la picioare și să își ceară iertare. Îmi doream să mă simt iubită, să simt că pentru el contez și că l-ar durea dacă m-ar pierde. Îmi doream să realizeze că a greșit.

Însă, surpriză! Gândurile lui erau departe de fanteziile mele. Când a văzut că nu o scoate la capăt cu mine și că un simplu " îmi pare rau" nu mă mulțumește, mi-a spus: "Și ce, acuma vrei să ne despărțim din cauza asta?". În secunda doi am înghețat și am uitat complet de ceartă și de așteptările mele. Nici măcar nu mă gândisem la varianta despărțirii și faptul că am auzit-o din gura lui, ca pe o opțiune, m-a terifiat. Ce am făcut? Am spus "nu" și am închis subiectul.

Pentru mine despărțirea însemna cel mai rău scenariu, un scenariu la care nici măcar nu îmi doream să mă gândesc. Teama de abandon s-a activat și m-a determinat să trec cu vederea lucruri care în mod normal nu le-aș fi acceptat.

Și ca să vezi cum e de partea cealaltă a baricadei, când se inversează rolurile între dependent și evitant, îți voi povesti o altă întâmplare.

După doi ani de la întâmplarea cu prietena mea, începusem să mă satur să îi fac pe plac iubitului meu, nu mai eram dispusă să mă transform în ceea ce el își dorea să fiu, nu mai vroiam să caut mereu validarea lui și să îi cerșesc atenția și grija. Motivul pentru care ajunsesem la limită era că strădaniile mele rămâneau fără rezultat sau aveau rezultate foarte mici în comparație cu așteptările mele. Simțeam nevoia de o pauză, eram epuizată psihic și emoțional.

În această stare fiind, am hotărât să plec câteva zile cu fetele la mare. Când i-am spus planurile mele, s-a iscat o ceartă în urma căreia am decis să apelez la o minciună: o răsturnare de situație-nu mai plec cu fetele la mare dar plec cu tata că are o lucrare la Eforie și numai bine profit și eu câteva zile de lucrul ăsta.

Zis și făcut. Am plecat la mare pentru o săptămâna. El credea că sunt cu tata, eu eram cu o gașcă de zece fete. Dar pe la mijlocul sejurului, iubitul meu s-a gândit într-o seară să sune pe telefonul fix de acasă de la mine. Cine i-a răspuns? Tata. Acela cu care se presupunea că eu sunt la mare.

Au urmat ore întregi petrecute la telefon certându-ne. El insista să vin acasă cât mai repede. Atunci a fost pentru prima dată când i-am zis: " Nu vreau. Poți să faci ce vrei. Ne putem despărți dacă vrei, dar eu nu vreau să fac asta."

În acel moment a simțit că mă pierde și și-a schimbat complet atitudinea. De la amenințări, țipete și reproșuri a trecut la vorbă dulce (ce mult aduce), declarații de dragoste și comportament ireproșabil.

La început am crezut ca e o glumă și că sigur mă așteaptă Iadul când mă voi întoarce acasă. Însă Iadul la care mă așteptam a întârziat să apară iar în locul lui era Raiul la care visam încă de la începutul relației.

Firesc, nu a durat mult pentru ca ciclul relației de dependență să se reia.

A treia teamă prezentă în relația de dependență este **teama de intimitate.** Intimitatea are loc atunci când oamenii își împărtășesc realitatea fără să fie judecați sau fără ca celălalt să încerce să îi schimbe.

Paradoxul pentru dependent este că vrea mai multă intimitate dar în același timp îi este teamă de ea. Aparent dependentul se teme de abandon, însă în realitate se teme de intimitate și tot aparent evitantul se teme de intimitate, pe care o confundă cu contopirea, însă în realitate se teme de abandon.

Dependentul se teme să nu fie părăsit de celălalt dar în realitate se teme de apropierea reală și autentică pentru că are senzația că dacă celălalt îl vede așa cum este el în realitate, cu siguranță nu ar sta lângă el. În sinea sa persoana dependentă crede că nu merită iubire și grijă din partea celuilalt și se consideră inferioară față de partenerul sau partenera de cuplu.

Evitantul se teme de contopire pentru că aceasta presupune să se atașeze, să se implice și să se arate vulnerabil. iar dacă face asta și partenerul său sau partenera sa îi va arăta respingere și critică, nu va suporta durerea abandonului.

În general o persoană devine dependentă în dragoste atunci când în copilărie familia nu îi împlinește nevoile. Poți avea părinți minunați dar care nu sunt acolo pentru tine când ai nevoie și din cauza asta te poți simți abandonat, ceea ce duce la dependență pentru că te gândești că trebuie să te agăți de cineva ca să nu fii abandonat.

Sau poți avea părinți care se află și ei într-o relație de dependență iar unul din părinți, se refugiază în relația cu copilul și se agață de el, oferindu-i atenție excesivă. Copilul se simte sufocat și responsabil de fericirea și starea de bine a părintelui iar când devine adult poate deveni cu ușurință evitant.

Putem fi atât dependenți cât și evitanti în diferite situații pentru că de obicei un părinte e evitant și celălalt este dependent.

Dependentul este creat pentru că se simte neglijat și abandonat de părinți astfel simte nevoia compulsivă de se contopi cu celălalt, de a se agăța de el și de a-și pune fericirea în mâinile lui.

Evitantul e creat pentru că se simte atât de sufocat de părinți, încât asta pentru ei reprezintă moarte sigură, în sensul simbolic, pentru că se tem că dacă devin prea intimi cu cineva se vor pierde pe ei înșiși și își vor pierde libertatea și individualitatea.

CAPITOLUL 2

Test - La Ce Nivel De Dependență Te Afli?

Voi presupune că de vreme ce ai cumpărat această carte ai ori o bănuială ori o siguranță că te confrunți cu dragostea dependentă.

De aceea, vreau să începem prin a face un test întocmit de psihoterapeuta Pia Mellody, pentru a afla nivelul de dependență la care te afli.

Răspunde la întrebările de mai jos. Dacă răspunzi cu "da" la majoritatea întrebărilor, înseamnă că te confrunți cu dependența în dragoste. Cu cât mai mulți de "da" ai în răspunsurile tale, cu atât nivelul tău de dependență este mai avansat.

1. Cerșești atenție în relații.

2. Te îndrăgostești foarte ușor și foarte repede.

3. Când te îndrăgostești nu te poți opri de la a-ți face fantezii. E un proces de la care nu te poți abține și asupra căruia ai un control foarte mic.

4. Uneori, când te simți singur/ă și cauți companie îți cobori standardele și te mulțumești cu mai puțin decât îți dorești sau decât crezi că meriți.

5. Când intri într-o relație ai tendința să îl sufoci pe celălalt.

6. De mai multe ori ai intrat în relație cu persoane indisopnibile emoțional, sperând că acestea se vor schimba pe parcursul relației, când vor deveni suficient de atașate de tine.

7. O dată ce ai format o legătură cu cineva nu îi poți da drumul acelei persoane.

8. Când te simți atras/ă de cineva ignori toate semnele care îți spun că acea persoană nu e potrivită pentru tine.

9. Atracția inițială este mai importantă decât orice altceva când vine vorba de a te îndrăgosti și de a alege un partener/o parteneră. A te îndrăgosti pe parcurs nu ți se pare o opțiune.

10. Când ești îndrăgostit/ă ai încredere în oameni care nu sunt demni de încredere. în restul timpului îți e dificil să ai încredere în ceilalți.

11. Când o relație se termină simți că și viața ta se termină și de mai multe ori ai luat în calcul și varianta sinuciderii din cauza unei relații pe care ai considerat-o eșuată.

12. Îți asumi mult mai multă responsanbilitate decât este nevoie pentru supraviețuirea și bunăstarea relației.

13. Iubirea și relațiile sunt singurul lucru care te interesează.

14. În unele relații erai singurul/singura care era îndrăgostit/ă.

15. Te simți foarte singur/ă când nu ești îndrăgostit/ă sau când nu ești într-o relație.

16. Nu poți să suporți să stai singur/ă.

17. De mai multe ori te-ai "încurcat" cu persoane nepotrivite doar ca să nu fii singur/ă.

18. Ești terifiat/ă de gândul că nu vei găsi o persoană pe care să o iubești.

19. Dacă nu ești într-o relație te simți inadecvat/ă.

20. Nu poți zice "nu" atunci când ești îndrăgostit/ă sau atunci când celălalt te amenință cu despărțirea.

21. Te chinui foarte tare ca să fii cum celălalt își dorește să fii.

Încerci să faci orice ca să îi faci pe plac – chiar să te abandonezi pe tine sau să sacrifici ceea ce îți dorești, o nevoie de a ta sau o valoare.

22. Când ești îndrăgostit/ă vezi doar ceea ce vrei să vezi. Distorsionezi realitatea pentru a-ți liniști temerile și pentru a-ți hrăni fanteziile.

23. Ai un nivel ridicat de toleranță la suferință în relații. Ești dispus/ă să suferi neglijență, depresie, singurătate, minciună și chiar abuz – ca să eviți durerea separării.

24. Ai stat cu o persoană abuzivă.

25. Visezi la cineva pe care iubești și chiar dacă acea persoană e indisponibilă ea e mai importantă pentru tine decât să întâlnești pe cineva care este disponbil.

26. Ești terifiat/ă de abandon. Chiar și cea mai mică respingere sau cel mai mic refuz ți se pare ca un abandon și te face să te simți oribil.

27. Alergi după oameni care te-au refuzat și încerci cu disperare să îi faci să se răzgândească.

28. Când ești îndrăgostit/ă ești foarte posesiv/ă și gelos/geloasă.

29. De mai multe ori ți-ai neglijat prietenii sau familia din cauza relației tale.

30. Nu ai nici un control asupra impulsurilor tale atunci când ești îndrăgostit/ă.

31. Simți nevoia copleșitoare de a lua legătura cu persoana de care ești îndrăgostit/ă.

32. De mai multe ori ai "spionat" persoana de care erai îndrăgostit/ă – prin telefon, e-mail, facebook.

33. Urmărești/cauți o persoană de care ești îndrăgostit/ă chiar dacă el sau ea este cu altă persoană.

34. Dacă faci parte dintr-un triunghi amoros crezi că totul este drept în dragoste și în război și nu ieși din triunghi.

35. Dragostea este cel mai important lucru pentru tine.

36. Chiar dacă nu ești într-o relație visezi la dragoste tot timpul – visele tale sunt ori în legătură cu cineva de care erai îndrăgostit/ă în trecut, ori în legătură cu persoana perfectă care va intra în viața ta într-o zi.

37. De când îți amintești ai fost preocupat/ă cu dragostea și cu visele romantice.

38. Te simți fără putere atunci când te îndrăgostești – ca și cum ai fi într-un fel de transă sau sub o vrajă și astfel îți pierzi abilitatea de a lua decizii înțelepte.

CAPITOLUL 3

Test - Cât De Evitant Ești?

Răspunde la întrebările de mai jos. Dacă răspunzi cu “da” la majoritatea întrebărilor, înseamnă că ești evitant. Cu cât mai mulți de “da” ai în răspunsurile tale, cu atât nivelul tău de evitare este mai avansat.

1. Crezi că dacă ai grijă de celălalt e o dovadă suficientă a iubirii pe care i-o porți.

2. Deseori ești critic/ă cu partenerul/partenera ta.

3. Crezi că este datoria ta să ai grijă de partenerul sau de partenera ta.

4. Ai o viață secretă, de care celălalt nu știe.

5. Păstrezi pentru tine informații importante despre gândurile și/sau emoțiile tale.

6. Minți prin omisiune pentru a nu îl supăra pe celălalt.

7. Vrei să gestionezi relația și simți nevoia să deții controlul.

8. Ai făcut frecvent diverse lucruri pentru celălalt, după care ai avut senzația că nimic nu e de ajuns pentru el/ea.

9. Simți frustrare atunci când celălalt nu înțelege că ai petrecut timp cu el/ea și acum ai nevoie de timp pentru tine.

10. Te simți sufocat când partenerul/partenera te vrea în jurul său mult timp.

11. Celălalt se plânge că nu te cunoste cu adevărat.

12. Te ferești să îl lauzi sau să îl apreciezi pe celălalt.

13. Uneori simți resentiment față de faptul că celălalt se agață de tine.

14. Ai avut mai multe relații în care te-ai simțit sufocat/ă și ai simțit nevoia de a evada.

15. Simți nevoia să îți controlezi partenerul/a pentru că știi mai bine ce ar trebui sau nu să se facă.

16. Ai adesea momente de tăcere sau de furie.

17. Când ești cu celălalt simți că nu îți sunt împlinite nevoile.

18. Simți frecvent nevoia de a evada din relație.

19. Simți că celălalt nu apreciază ceea ce faci pentru el/ea.

20. Petreci mai mult timp la muncă pentru a fi departe de partener/ă.

21. Simți că trebuie să mergi într-un loc în care poți primi atenție fără să trebuiască să asiguri pe cineva de iubirea pe care o simți pentru el/ea.

22. Te menții atât de ocupat încât ai foarte puțin timp pentru relație.

23. Te simți ușurat/ă când pleci din casă.

24. Bei, consumi droguri sau ai alte comportamente de dependență care se înrăutățesc atunci când ești într-o relație.

25. Ai avut o aventură în afara relației pentru a evada din aceasta, pentru a te distra și pentru a obține atenție.

26. Folosești pornografia pentru a scăpa de presiunea relației.

27. De multe ori refuzi să faci sex cu partenerul/a sau ești foarte reținut/ă în timpul sexului.

28. Te-ai implicat în relații pentru că nu ai putut spune "nu" sau pentru că nu ai vrut să rănești sentimentele celeilalte persoane.

29. Ai rămas în relații mai mult decât îți doreai din cauză că te simțeai vinovat/ă.

30. Relațiile tale au început adesea cu tine în rolul de salvator: l-ai salvat pe celălalt de la o relație toxică, boală, dificultăți cu banii, stres, probleme legale sau alt gen de lucruri.

31. E important pentru tine ca celălalt să te privească ca pe un prinț pe cal alb sau ca pe o femeie minune.

32. Când erai copil de multe ori te-ai gândit că ai mai multă grijă de unul dintre părinți decât are el grijă de tine.

33. În copilărie ai simțit că mama sau tatăl tău te sufocă.

CAPITOLUL 4

Cele Trei Comportamente De Bază Ale Dependentului

Înainte de a citi despre cele trei comportamente ale dependentului vreau să trecem prin câteva convingeri care contribuie la dependența în dragoste pentru a vedea care este sursa acestor comportamente.

În spatele comportamentului mereu se află o convingere și degeaba încerci să schimbi felul în care te comporți dacă tu nu îți schimbi convingerea de bază.

În rândurile ce urmează, voi trece prin aceste convingeri, care nu sunt deloc rare, ci din contră, sunt foarte mediatizate și social acceptate.

Convingerea nr. 1: Iubirea învinge totul

Problema aici nu este neapărat iubirea ci felul în care este înțeleasă iubirea. Iubirea care învinge totul nu este direcționată către o anume persoană, ci către TOT.

Când iubirea are ca obiect o singură persoană, mai exact partenerul sau partenera de cuplu, atunci nu mai e iubire ci dragoste romantică.

Venim din iubire și aceasta este starea noastră naturală dar egoul confundă iubirea cu posesia.

Convingerea nr. 2: Atunci când voi găsi persoana potrivită, voi fi fericit/ă

Aș vrea să te întreb de câte ori ai crezut că ai întâlnit persoana potrivită și că în sfârșit poți fi fericit/ă, pentru ca apoi toate visele tale să se transforme în scrum?

Adevărul este că toate persoanele sunt potrivite pentru că omul cu care intri în relație este cel potrivit pentru evoluția ta la momentul de față.

Cu oricine ai fi acum, acea persoană este cea mai potrivită pentru tine în acest moment și este ceea ce ai nevoie pentru a evolua.

Oamenii din viața noastră vin ca să ne învețe lecții prețioase despre noi.

Poate e chiar lecția de care ai nevoie pentru a avea puterea de a te rupe de acel om și în momentul în care ți-o vei însuși vei vedea lucrurile mult mai limpede și vei putea merge mai departe fără să rămâi cu gândul la ce ar fi putut fi.

Avem omul potrivit la momentul potrivit însă de cele mai multe ori nu vedem asta și prin urmare ratăm și lecția ce o avem de învățat.

Mulți confundă persoana potrivită cu un concept desprins din basme și din filmele de la Hollywood: sufletul pereche.

Și așa are loc idealizarea a unei persoane, care din om se transformă într-un adevărat zeu.

Convingerea nr 3. Ar trebui să am grijă de toate nevoile și dorințele partenerului meu

Dacă ar fi să fii sincer/ă cu tine însuți, cât de realistă crezi că este această dorință de a satisface total pe cineva sau această așteptare ca o persoană să îți împlinească nevoile necondiționat?

Acum căutăm într-o singură persoană ceea ce acum câteva mii de ani căutam într-un trib întreg.

Vrem să găsim o persoană care să ne fie mamă și tată, prieten, confident, amant și partener de cuplu. Dar acea persoana nu există.

Fiecare e responsabil de propiria persoană și dacă doi oameni iau unul de la celălalt la un moment dat vor rămâne goi și vor da vina unul pe altul.

De multe ori poate ai impresia că dai totul într-o relație. și poate în viziunea ta așa și este. Dar ceea ce înseamnă totul pentru tine, poate nu înseamnă totul pentru celalalat.

Dacă faci niște lucruri doar pentru a primi ceva în schimb, indiferent că e vorba de lucruri materiale, iubire, atenție, recunoștință, există posibilitatea ca așteptările să nu îți fie împlinite așa cum îți dorești.

Dă din preaplinul tău, dă din inimă fără așteptarea unui troc și abia atunci vei dărui cu adevărat.

Convingerea nr 4. Dacă sunt obsedat/ă și preocupată de o persoană, înseamnă că e alesul/aleasa.

Aș putea scrie o altă carte doar despre acest subiect și poate într-o zi o voi face dar pe moment mă voi rezuma la câteva rânduri.

Am confundat iubirea cu obsesia și faptul că mă gândeam intens la o persoană și eram preocupată de ce face și ce gândește era pentru mine semn clar de dragoste adevărată.

Cu timpul mi-am dat seama că e doar o obsesie pentru siguranță și o teamă de a nu fi înșelată, nu neapărat în sensul tradițional, ci la nivelul că îmi doream să obțin o confirmare, o validare, o reciprocitate.

Te întreb iar: la câte persoane te-ai gândit obsesiv și de câte persoane ai fost foarte preocupat/ă pentru ca apoi să realizezi că ceea ce simțeai nu avea nici o legătură cu dragostea?

Convingerea nr. 5: Dacă pierzi o anumită persoană, nu vei mai găsi o altă persoană care să te iubească sau pe care să o iubești la fel

Această convingere nu doar că este falsă (și știi foarte bine asta!) dar îți face și mult rău pentru că te determină să te agăți de o persoană cu prețul puterii tale personale, liniștei tale sufletești și uneori poate chiar și cu prețul demnității tale.

Cred că această convingere este o scuză pe care oamenii ce se încăpățânează în obsesia lor o folosesc pentru a se minți singuri.

Cum ar fi dacă ai schimba această convingere cu: dacă e să fiu cu cineva voi fi iar oamenii care trebuie să apară în calea mea vor apărea la momentul potrivit?

Convingerea nr 6: Viața mea are sens doar dacă mă aflu într-o relație

Convingerea asta te face să renunți la tine atunci când intri într-o relație și să îți pui viața și fericirea în mâinile unui om.

Viața ta are sens. Punct. Dacă nu îl vezi încă, nu înseamnă că nu există.

O relație cu un om nu îți poate da ceea ce nu ai deja. O relație cu un om nu îți poate da un sens al vieții.

Convingerea nr 7: Dacă îți pasă suficient de mult, dacă ești cum vrea celălalt, dacă dăruiești suficient de mult relației și partenerului/partenerei, atunci el/ea se va schimba și îți va dărui dragostea și atenția dorită.

Culmea este că de fiecare dată când m-am dat peste cap ca să fac pe cineva să mă iubească nu am reușit. Dar atunci când nu mi-am propus asta și am renunțat total la idee, minunea pe care o așteptam de atâta timp s-a produs.

Detașarea face minuni. Cu cât mai tare te agați de un anumit rezultat cu atât mai mult vei îndepărta acel rezultat de tine.

Cele trei comportamente ale dependentului

1. Alocă o perioadă mare de timp, atenție și valoare relației, lăsându-se pe ultimul loc pentru persoana de care sunt dependenți.

Dependenții își creează în minte o imagine a unei persoane de care cred ei că celălalt ar fi atras și căreia celălalt i-ar acorda mai multă iubire, grijă și atenție și apoi încearcă să se muleze după această imagine.

Ei confundă viața lor cu relația de cuplu. și în prezența relației de cuplu uită că mai au de fapt și o viață separată. Uită că au pasiuni, vise, dorințe, prieteni și o grămadă de lucruri de făcut în afara relației.

Renunțând la viața ta sau la o mare parte din ea, îi transmiți celeilalte persoane că este mult mai importantă decât tine, că îți este superioară într-un fel sau altul și că merită să te schimbi pentru ea, că merită să te transformi într-un modelino doar pentru a-i face pe plac și a primi ceea ce ai nevoie.

Pot să spun că am petrecut ani întregi încercând să fac dintr-un bărbat ceea ce eu îmi doream ca el să fie. Am pierdut ieșiri cu prietenele mele, zile de naștere, vacanțe sau ocazia de a-mi lărgi orizontul și de a experimenta lucruri noi pentru că eu eram obsedată să îl văd pe acel bărbat.

Iar când telefonul suna și el îmi zicea să ne vedem, uitam de toată lumea și lăsam baltă tot.

Nimic altceva nu era mai important decât să petrec timp cu el chiar dacă timpul petrecut cu el de cele mai multe ori era prost din punct de vedere calitativ și îmi făcea mai mult rău decât bine.

2. Are așteptări neraliste ce nu țin cont de cealaltă persoană

Așteptări avem cu toții și pot spune că ele au fost în mare parte cauza dezamăgirii mele. Pentru că imaginea din mintea mea nu se pupa cu realitatea iar eu îmi cream așteptările bazându-mă pe imaginația mea, nu pe realitate.

Asta nu se întâmpla din cauză că nu vedeam realitatea. O vedeam foarte bine. Dar imediat ce o vedeam, o acoperam astfel încât să o ascund.

Mă mințeam pe mine și apoi așteptam ca ceilalți să se poarte într-un anume fel ca să îmi împlinească mie iluziile.

Nu am cunoscut până acum nici un om care să nu aibă așteptări de la alții. După părerea mea doar un iluminat, ajuns la un nivel înalt de evoluție spirituală nu are așteptări de la nimeni și de la nimic.

Însă, există o diferență foarte mare între așteptările unui om sănătos emoțional și unul dependent emoțional.

Așteptările sunt ok atâta timp cât sunt bazate pe realitate și încetează să mai fie în regulă atunci când sunt nerealiste și aproape imposibil de împlinit.

Acesta din urmă, este cazul celor ce se află într-o relație de dependență și asta se datorează faptului că aproape întreaga relație este clădită pe imaginație și fantezii idealiste.

În cazul dependentului în dragoste așteptările sunt cu mult departe de realitate. Dependenții vor să fie îngrijiți și prețuiți de celălalt în mod necondiționat și sfârșesc prin a fi dezamăgiți pentru că nimeni nu le poate satisface dorințele insațiabile.

Vor merge departe ca să găsească parteneri care să le îndeplinească fantezia cea mare de contopire, pe care o au în minte de atât de mult timp.

Poți vedea această fantezie adânc înrădăcinată în cultura noastră: prințul pe cal alb care va veni să salveze prințesa din turnul fermecat este cel mai clasic exemplu.

Dependenții se înfuriază când fantezia dragostei la care visează nu e îndeplinită.

Mesajul pe care ei îl înțeleg atunci când așteptările lor nu sunt îndeplinite este "dacă nu mă iubești așa cum vreau eu să mă iubești, în cel mai pozitiv și necondiționat mod posibil, atunci înseamnă că mă urăști. Și dacă mă urăști, atunci mă vei abandona. "

Iată câteva exemple de așteptări nerealiste ale celor aflați într-o relație de dependență:

- celălalt e responsabil/ă de emoțiile mele și e dator să mă facă fericit/ă

- celălalt ar trebui să îmi acorde mereu atenție

- celălalt ar trebui să aibă aceleași nevoi/dorințe/convingeri ca și mine

- celălalt ar trebui să își petreacă timpul liber cu mine

- nu ar trebui să mă plictisesc în relație

- pasiunea nu ar trebui să dispară sau să se diminueze

- dacă ofer atenție/valoare și timp celuilalt, ar trebui să primesc același lucru din partea sa

- celălalt ar trebui să își dea seama de ceea ce simt și de ceea ce gândesc

Știu că poate o mare parte din aceste așteptări ți se par absurde și te gândești că nu le ai însă uită-te dincolo de suprafață, la felul în care reacționezi la ce îți spune celălalt sau la ce face celălalt.

De exemplu:

Cum reacționezi când simți că celălalt nu îți oferă atenție și când nu îți împlinește nevoie?

Cum reacționezi când celălalt nu ghicește ce simți și ce gândești? Este primul tău impuls acela de a crede că nu îi pasă sau că e rău intenționat?

3. Se neglijează și nu pun valoare pe ei înșiși, ajungând să se ocupe foarte puțin de propria persoană atunci când sunt în relație

Ți s-a întâmplat vreodată să fii mulțumit/ă de viața ta și apoi ai întâlnit pe cineva și a fost ceva de genul " Doamne! E perfect! E omul pe care îl căutam!" ? Iar după câteva luni ți-ai schimbat complet viața: te-ai îngrășat, te-ai schimbat ca să te mulezi după persoana respectivă, ai uitat de toți prietenii tăi, și singura persoană cu care vorbești este cea cu care te afli în relație.

Când ești într-o relație cu cineva e normal să petreceți mai mult timp împreună dar când începi să renunți la viața ta, la obiectivele tale, la pasiunile tale, din cauza relației, atunci e un semn că lucrurile nu se îndreaptă într-o direcție bună.

După cum am spus, teama conștientă a dependenților este abandonul dar întrebarea mea este: poți fi vreodată abandonat cu adevărat?

Raspunul este nu!

Pentru că poți fi abandonat doar dacă te abandonezi pe tine însuți sau dacă abandonezi relația cu sursa ta de Putere Superioară. Dacă ai făcut dintr-un alt om, sursa ta de Putere Superioară, este firesc că la cea mai mică respingere te vei simți abandonat.

Nu există nici un loc pe acest pământ fără Divinitate. Doar ea este adevărata putere superioară. Ea și partea din tine care este asemenea ei: spiritul. Indiferent cum alegi să numești această Divinitate: Dumnezeu, Buddha, Allah, Univers, Cosmos, Energie, ea înseamnă unul și același lucru.

Dacă faci pe cineva Sursa ta de Putere Superioară pentru că ei sunt cei care te fac să te simți bine sau care te completează, pregătește-te să fii dezamăgit/ă. Este o minciună pentru că în realitate ne aflăm în relație cu Divinitatea iar persoana respectivă este oglinda care ne arată ce lecție avem de învățat pentru a evolua.

Asta nu înseamnă că atunci când te simți respins sau când celălalt pleacă din relație nu vei fi trist sau că nimeni nu îți va frânge inima dar abandonul nu este posibil pentru că tu mereu vei fi îngrijit.

Și dacă cel mai rău scenariu al tău se adeverește și relația se rupe vei fi bine dar dependentul nu gândește așa, el crede că abandonul e moarte sigură. Pentru că asta simte, ca și cum o parte din el moare.

Cunosc bine acest sentiment și pot spune că se simte nu doar ca o durere sufletească ci și ca o durere la nivel fizic, ca și cum o parte din tine se rupe.

Dar analizând acum situația îmi dau seama că ceea ce simțeam nu era iubire, așa cum eram convinsă în acele momente, ci era mai degrabă o obsesie. Iar ceea ce mă durea nu era sufletul ci egoul plin de așteptări și fantezii neîmplinite.

Obsesia începe atunci când transformi pe altcineva în sursa ta de putere și stimă de sine, când faci pe altcineva responsabil de fericirea și bunăstarea ta, când îți încredințezi viața în mâinile altcuiva care de fapt nu are nici o putere în afară de cea aparentă cu care tu îl/o investești.

Dar ce se va întâmpla dacă el sau ea are o zi proastă?

Dacă nu are chef sau nu simte să îți împlinească nevoile și să îți ofere siguranța pe care o vrei?

Dacă devii dependent de cineva și îl transformi în sursa ta de putere și la un moment dat acea persoană nu îți mai îndeplinește nevoile, vei ajunge să îi porți pică pentru asta și să ai resentimente față de acea persoană.

Resentimentul joacă un rol cheie în felul în care dependenții dau vina pe alții pentru propria lor inabilitate de a se proteja stabilindu-și limite sănătoase.

Ceea ce se întâmplă este că dependentul intră în relație cu evitantul, îl împodobește cu atribute miraculoase, pe care în mod evident nu le are pentru că evitanții sunt indisponibili emoțional, și când acesta nu le împlinesște așteptările și nevoile se pun în poziția de victimă, zicând: *tu ești agresorul meu, e vina ta pentru că mă simt așa!*.

De ce face asta?

Pentru că în adâncul său frica de abandon e atât de mare încât ar face orice să nu își înfrunte temerile și pe sine însuși, așa că dă vina pe celălalt.

Dar celălalt este de fapt doar o oglindă. Relațiile sunt făcute ca să îți scoată la iveală părțile din tine rănite, pentru a le putea vindeca.

Dacă o relație îți apasă butoanele nu e pentru că e rea pentru tine sau pentru că celălalt e o ființă malefică, ci e pentru că relația funcționează și își îndeplinește scopul: acela de a te face să privești în interiorul tău și de a te vindeca.

CAPITOLUL 5

Obsesia Dependentului - Evitantul

În acest capitol vom vorbi despre celălalt protagonist al relației de dependență: evitantul.

Evitantului îi este teamă la nivel conștient de contopire și pentru a evita contopirea el adoptă conștient sau inconștient, o serie de strategii:

1. Evită intimitatea și conexiunea emoțională

Pentru evitant intimitatea și conexiunea înseamnă contopire și sufocare ceea ce în viziunea lor înseamnă moarte sigură.

Ei simt că dacă se vor contopi cu celălalt se vor pierde pe sine și vor fi responsabili de fericirea sau nefericirea sa, ceea ce e o povară mult prea mare pentru că dacă vor eșua se vor simți vinovați.

Motivul acestei evitări este păstrarea aparențelor. Intimitatea presupune să îți împărtășești realiatatea, să te arăți așa cum ești, cu defecte și calități.

Principalele strategii prin care evitantul evită conexiunea și intimitatea sunt:

- se abține să îl complimenteze pe celălalt sau să îl laude

- refuză sexul sau refuză să se implice emoțional în timpul sexului (nu se uită la celălalt, pare că nu e prezent, se grăbește, nu îi pasă de ce simte celălalt, nu vrea sa vorbească despre asta)

- nu își exprimă sentimentele, cu excepția situațiilor extreme, în care explodează

- critică

- are momente dese de furie sau tăcere

- încearcă să îl controleze financiar pe celălalt

În capitolul următor îți voi da și exemple concrete ale modului în care evitanții folosesc atât stategiile de mai sus cât și altele.

2. Se va focusa compulsiv pe lucruri din afara relației

În loc să caute intensitate în relație, evitantul o caută în afara ei, menținâdu-se mereu ocupat cu diverse activități, hobby-uri, petreceri, internet, televizor, sporturi, muncă sau mult timp petrecut cu prietenii.

El e mereu ocupat și mereu va avea ceva mai important de făcut în afara relației. În realitate, încearcă să fugă din relație, căutând lucruri în afara ei care să îl scuze.

E perfect normal ca fiecare să aibă activități în afara relației însă atunci când folosești aceste activități ca și scuze și motive pentru a fugi din relație și când faci asta în exces, neglijându-ți partenerul/partenera, atunci ceea ce e perfect normal, se transformă în ceva toxic.

3. După ce te-a cucerit, se transformă într-o persoană total diferită față de cum era când l-ai întâlnit prima dată

La început evitantul este o persoană carismatică, care pare activă, puternică și sigură pe sine. Acordă atenție și grijă dependentului, îl ajută de câte ori are ocazia și chiar se oferă să facă anumite lucruri pentru el.

Însă când începe să se simtă în siguranță în relație, își schimbă comportamentul și devine evitant, căutând o modalitate de a evada.

Iată câteva caracteristici după care poți recunoaște de la început un evitant:

- are o fire plăcută și de multe ori carismatică

- este extrem de independent: pare că nu are nevoie niciodată de nimic de la celălalt cu excepția faptului de a fi singur. De multe ori respinge încercările celuilalt de a-l ajuta, oferi anumite lucruri sau de a-l ingrii.

- de cele mai multe ori el este care are grijă de celălalt în relație.

- petrece mult timp în afara relației

- e mono-silabic, nu e prezent, e foarte stăpânit și răspunde vag la întrebări.

- nu poți ajunge niciodată să îl cunoști decât până la un anumit nivel care e ok pentru el.

- vrea să petreacă mult timp în singurătate

- pleacă devreme de la întâlnirile sociale

- nu se implică cu totul în relație

- de cele mai multe ori e detașat emoțional

- privește relația ca pe o datorie sau ca pe o obligație

- are alte dependențe în afara relației

- se ascunde în spatele unor ziduri de furie sau tăcere, timp în care îi dă partenerului semne de ostilitate

- devine din ce în ce mai distant față de fazele incipiente ale relației

- se simte și se plânge că e controlat, sufocat sau că celălalt e prea posesiv.

Evitantul este mereu pe fugă. Simți că e lângă tine dar în același timp se află în altă parte. Simți că ești în relație dar în același timp te simți singur/ă alături de el/ea. Simți că îl cunoști dar parcă ceva îți scapă. și asta e și unul din motivele pentru care dependenții devin fascinați de evitanți: pentru că nu îli pot cunoaște în totalitate și asta îi incită.

- petrece mult timp în afara relației

- e mono-silabic, nu e prezent, e foarte stăpânit și răspunde vag la întrebări.

- nu poți ajunge niciodată să îl cunoști decât până la un anumit nivel care e ok pentru el.

- vrea să petreacă mult timp în singurătate

- pleacă devreme de la întâlnirile sociale

- nu se implică cu totul în relație

- de cele mai multe ori e detașat emoțional

- privește relația ca pe o datorie sau ca pe o obligație

- are alte dependențe în afara relației

- se ascunde în spatele unor ziduri de furie sau tăcere, timp în care îi dă partenerului semne de ostilitate

- devine din ce în ce mai distant față de fazele incipiente ale relației

- se simte și se plânge că e controlat, sufocat sau că celălalt e prea posesiv.

Evitantul este mereu pe fugă. Simți că e lângă tine dar în același timp se află în altă parte. Simți că ești în relație dar în același timp te simți singur/ă alături de el/ea. Simți că îl cunoști dar parcă ceva îți scapă. și asta e și unul din motivele pentru care dependenții devin fascinați de evitanți: pentru că nu îli pot cunoaște în totalitate și asta îi incită.

CAPITOLUL 6

Ciclurile Emoționale Ale Dependentului Și Ale Evitantului

Dependentul și evitantul au o relație care nu se bazează pe iubirea sănătoasă, ci pe oscilații între două extreme: cea pozitivă și cea negativă.

Dacă ești într-un du-te-vino între pozitiv și negativ, nu poți creea intimitate în relație.

Dar am fost învățați să credem că iubirea e ca un rollercoaster emoțional și că dacă nu există aceste trăiri intense atunci înseamnă că nu e iubire sau că ceea ce numeam iubire a dispărut.

Cred că suntem o societate de dependenți și evitanti, pentru că este social acceptabil. Vedem asta peste tot asta în flime, în muzică și chiar în poveștile pentru copii.

Și totul culminează cu fantezia că cineva trebuie să vină să te salveze și că veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți.

Însă, cum spunea Eleanor Roosevelt – dacă cauți o mână de ajutor, ai una la capătul brațului tău.

Mâna care te va salva este mâna ta. Nimeni nu poate să te salveze în afară de tine și cu cât alimentezi mai mult această iluzie, cu atât te vei adânci și mai tare în ciclul dependenței.

SUBCAPITOLUL 1

Ciclul Emoțional Al Dependentului

Ciclul emoțional al dependentului are 8 pasi:

Pasul 1: Dependentul este atras de aparenta putere a evitantului

Ai observat vreodată că socotim ca fiind specială o persoană care nu ne răspunde la fel ca restul?

Și când întâlnești o astfel de persoană îți spui: "Hmm dar oare ce este cu acest bărbat sau cu această femeie? Sunt atâția bărbați sau atâtea femei care își doresc să fie cu mine și care mă curtează dar cu acesta ce se întâmplă, de ce nu reacționează la fel ca ceilalți?"

M-am simțit de multe ori atrasă de bărbați care afișau o încredere mare în ei și care aveau un aer de mister.

Pe cei care chiar mă plăceau și îmi arătau asta vădit îi percepeam ca fiind slabi și simțeam că pot face ce doresc din ei. Iar asta nu mă atrăgea, ci din contră, mă făcea să mă îndepărtez.

Nu alegeam persoana cu care chiar puteam avea o relație făină pentru că mi se părea prea disponibilă și prea pregătită oricând să îmi facă pe plac.

Mă gândeam mereu că dacă voi avea o relație cu acel bărbat învăluit în mister pe care puneam ochii și dacă îl pot face pe acel bărbat să mă iubească, voi fi fericită.

Prima și singura mea relație în care am fost dependentă a durat patru ani.

Și această relație a început ca o relație normală la început, cu excepția că am simțit din start că acea persoană nu e potrivită pentru mine. Doar că am ales să ignor asta și să intru în relație pentru că era ceva care mă atrăgea la acel bărbat. Emana putere și încredere în sine iar asta mă făcea să mă simt în siguranță deși toate instinctele mele îmi spuneau că nu voi fi în siguranță lângă el și că nu are cum să se termine cu bine această poveste de dragoste.

Mai târziu mi-am dat seama că puterea lui era doar aparentă și că era doar o formă de a-și ascunde slăbiciunea.

Dar o perioadă scurtă de timp, chiar trăiam cu impresia că eram fericită.

Pasul 2: Dragostea devine și mai mare când fantezia este declanșată – intri într-o relație cu persoana respectivă – cu acea persoană specială, alesul sau aleasa

După ce intram în relație cu ACEL bărbat, cel la care visam, eram în Paradis. La început totul era perfect, păream făcuți unul pentru celălalt.

După cum ți-am spus, intuiția mea îmi spunea că ceva nu e în regulă și că acel bărbat nu e potrivit pentru mine.

Faptele lui, felul în care se comporta cu cei din jur și felul în care gândea îmi arătau și ele că nu ne potrivim.

Cu toate că existau multe semnale de alarmă și multe lucruri din ceea ce spunea sau făcea care ar fi trebuit să îmi dea de gândit, îi găseam scuze pentru că nu doream să mă trezesc din visul frumos în care tocmai intrasem.

Așa că alegeam să îmi ignor intuiția și să mă las pradă sentimentului de moment, nebăgând în seamă semnalele de alarmă, care au fost evidente.

Intrăm în relații, ne îndrăgostim, ne pierdem capul și în acel moment credem că persoana de lângă noi este perfectă. Îndrăgostirea oferă celuilalt calități miraculoase și proiecțiile pe care le facem au darul de a ne induce în eroare.

Însă după un timp, după ce magia începe să se risipească, de cele mai multe ori începem să vedem persoana pe care până nu demult ni se părea atât de aproape de perfecțiune în altă lumină, mai negativă.

Începem să vedem defecte, să ne dorim să schimbăm lucruri, să criticăm, până când într-un final ni se pare că ceea ce până nu demult ni se potrivea ca o mănușă acum abia că ne mai acoperă.

Suferința nu întârzie niciodată să aăară atunci când te îmbeți cu apă rece și nu iei îndrăgostirea ca ceea ce este ea de fapt.

Pasul 3: Dependentul nu se mai simte gol pe dinăuntru, singur și simte că acum contează

Pentru o scurtă perioadă de timp relația pentru dependenți este wow. E ca și cum ai intra în comuniune cu o Putere Superioară.. pentru o perioadă scurtă de timp însă.

Dependența în dragoste nu e cu nimic diferită de celelalte tipuri de dependență: la început îți dă o senzație de bine și tocmai senzația asta de bine provoacă dependența.

În această perioadă credeam că totul s-a așezat la locul său în viața mea, simțeam că persoana respectivă e tot ce îmi doresc și că relația noastră e perfectă.

Totul părea perfect, ca și cum stelele s-ar fi aliniat pentru ca noi să fim împreună. Acum mă simțeam întreagă și împlinită și simțeam că atâta timp cât relația va merge bine și eu voi fi bine.

Pasul 4: Intervine teama de abandon

Pe măsură ce relația se dezvoltă și lucrurile avansează, dependenții sunt cuprinși de teama de abandon. În mintea lor ciruclă gândul *nu mă părăsi, tocmai am ajuns aici și mă simt atât de bine.*

Atunci când intervine teama de abandon în relație, dependenții devin disperați să se agațe de celălalt și să obțină validări și confirmări că totul este în regulă iar acest tip de comportament declanșează în evitant sentimetul de sufocare care îi și determină să se distanțeze.

Cea mai mare frică a dependenților e aceea de a fi părăsiți. De aceea dependentul acceptă aproape orice de la celălalt, de teama de a nu fi părăsit.

Dependenții vor intimitate și conectare dar în același timp se tem de ea așa că vor alege inconștient un partener cu care nu pot deveni intimi într-un mod sănătos.

Cu cât mă implicam mai mult în relație cu atât deveneam mai sensibilă la stările celuilalt și cu atât interpretam mai mult tot ce zicea sau tot ce făcea el.

Fiecare schimbare percepută pentru mine însemna mult, chiar dacă în realitate putea să nu însemne mare lucru.

Deveneam geloasă, posesivă și îl vroiam doar pentru mine pe bărbatul respectiv. Îmi doream să fiu prioritatea lui numărul unu și să beneficiez de toată atenția lui.

Însă nu eram prioritatea lui și simțeam asta. Dar preferam să cred orice minciună decât să accept adevărul. Susținem că vrem adevărul dar oare suntem pregătiți să îl acceptăm?

Îmi era frică că dacă accept adevărul va trebui să fac ceva în privința asta și îmi era teamă că acțiunile mele făcute în acest sens îl vor îndepărta și mai tare așa că preferam să mă prefac că totul e ok și să sper că în timp se va schimba.

Pe atunci nu știam că nu poți să simulezi că totul e ok și că lucrurile astea se simt la nivel inconștient.

De multe ori nu aveam nici un motiv să fiu geloasă, nu aveam nici un motiv să mă simt abandonată, nu aveam nici un motiv să trag pe cineva la răspundere pentru că de cele mai multe ori totul era în imaginația mea și tot ceea ce făceam era să îmi proiectez temerile mele pe celălalt, interpretând și cel mai mic gest ca un semn de răceală și de abandon.

Și asta mă omora încetul cu încetul pe dinăuntru din cauză că îmi răpea liniștea și cheful de a face alte lucruri mult mai productive cu timpul meu. Dar simțeam o nevoie compulsivă de a verifica, de a mă asigura, de a fi validată.

Trebuia să știu. Altfel mă sufocam. Altfel, eram nesigură. Și nesiguranța era o tortură.

Pasul 5: Zidurile de apărare ale evitantului încep să se ridice

Evitantul se simte încolțit și sufocat. Când zidurile evitantului încep să se ridice asta înseamnă abandon pentru dependent.

Deși mă prefăceam că totul e ok, disperarea mea și încercările de a-l păstra lângă mine se simțeau și asta îl făcea pe el să își fugă și mai mult.

În momentele acelea simțeam că cu cât încerc să țin mai mult acel bărbat lângă mine, cu atât el se îndepărtează mai tare , lucru care mă făcea să fiu și mai posesivă, și mai geloasă, și mai impulsivă.

Dar nu asta era problema cea mai gravă. Problema cea mai gravă era că eram dispusă să trec cu vederea multe lucruri care nu erau ok în relație doar ca să patrez în continuare relația.

Pe lângă asta îmi creasem o imagine despre cum ar trebui să fie femeia care poate beneficia de toată atenția și iubirea acelui bărbat și încercam să mă transform în acea imagine.

Acesta era momentul în care cele mai mari temeri ale mele începeau să se transforme în realitate.

Pasul 6: Dependentul simte că o ia razna și se agață și mai mult de evitant

Aceasta este perioada de negare, perioada în care dependenții se încăpățânează să se mintă că totul e bine deși în sinea lor știu că ceva nu e în regulă.

Nici o minciună nu doare mai tare decât minciuna de sine și adevărul este că multe lucruri mi le-am făcut cu mâna mea pentru că am ales să îmi pun un văl pe ochi ca să nu văd adevărul din fața ochilor mei.

Privind retrospectiv la această etapă, îmi dau seama că atunci când oamenii spun că nu știu ce să facă sau că nu au intuiție ceea ce spun de fapt este că știu prea bine ceea ce trebuie să facă dar le e prea frică să o facă așa că găsesc tot felul de motive ca să nu își urmeze intuiția, folosind tot felul de scuze și credințe limitative moștenite de la părinți și societate, dar despre care nimeni nu spune nimic pentru că sunt social acceptabile.

Dacă ești evitant inima și intuiția ta te vor împinge să te deschizi și dacă ești dependent inima și intuiția ta te vor împinge să ai mai multă grijă de tine.

Inima este conexiunea ta directă cu Divinitatea, cu inteligența infinită a Universului.

Fericirea este adevărata noastră natură. Dacă ești copilul lui Dumnezeu și fericirea este adevărata ta natură , de unde crezi că ai venit? Din fericire. Deci dacă îți urmezi fericirea, vei fi bine, vei fi în siguranță.

Când faci asta toate forțele sunt cu tine pentru că ai nevoie. E un drum plin de încercări: îți încearcă și provoacă credințele, programarea socială, condițiile familiale, identitatea ta. și asta e înspăimântător.

Dacă îți urmezi inima vei fi speriat dar apoi lucrurile vor începe să iasă mai bine decât ai sperat și vei fi ceva de genul: *wow nu știam că asta e posibil*.

Dar pentru asta trebuie să fii cu totul implicat în planul A și să renunți definitiv la planul B iar dacă faci asta viața îți va dărui mai mult decât ai așteptat vreodată.

Câteodată viața îți dă mai mult decât ceri. Dar pentru asta trebuie să treci de condiționările tale sociale.

Condiționările noastre sociale ies la suprafață mai mult în relații, când celălalt ne apasă butoanele. Dar când începem să vorbim din inimă, dintr-o dată toată critica și judecata ia sfârșit.

Cum învățăm lecții în viață? Pentru că totul merge bine? Nu! învățam pentru că suntem nevoiți să o facem, din cauza durerii, din cauza suferinței.

Iar durerea ne oferă empatia de care avem nevoie pentru a-i vindeca pe alții.

Pasul 7: Faza de retragere

Cu cât dependentul se agață mai mult de evitant, cu atât evitantul fuge mai tare.

Când evitantul bate în retragere dependentul simte că îi fuge pământul de sub picioare.

Gandește-te cum se simte retragerea emoțională de o persoană de care ești obsedat. Se simte ca și cum ai muri, ca și cum moare o parte din tine.

Chiar asta simțeam și eu. Simțeam că dacă persoana respectivă nu e lângă mine totul se dărâmă în jurul meu și că nimic din viața mea nu mai are sens. Nu puteam să mă mai bucur de nimic și toate gândurile mele erau cu și despre persoană de care eram obsedată.

Pasul 8: Încercarea de a-l recupera pe celălalt

Ce se întâmplă atunci când te temi să fii abandonat și te temi să pierzi pe cineva?

Vrei să încerci să îi aduci înapoi (cine trebuie să devin ca să am iubirea ta, cum trebuie să mă schimb? – tiparul clasic de dependență în iubire).

Sau ești atât de nervos că te-a abandonat încât furia ta cauzează distrugere. În acest stadiu încerci să te răzbuni, după care începi să faci toate lucrurile alea nebunești pentru a-i aduce înapoi.

În acest moment eram dispusă să fac aproape orice pentru ca lui să îi peste măcar un pic din cât îmi păsa mie.

Și când vedeam că încercările mele nu dau roade, mă isterizam și făceam o criză de nervi după care îmi părea rău și încercam să manipulez persoana respectivă pentru a reveni la sentimente mai bune.

Câte nebunii am făcut doar ca să mă răzbun pentru ca apoi să îmi pară rău și să nu știu ce să mai fac ca să îmi îndrept greșelile. Doar-doar se va întoarce. Doar-doar mă va iubi. Doar-doar vom fi împreună.

În spatele acestor lucruri zăcea atâta ură de sine. Mă consideram atât de greșită. Atât de rea. Și atât de nedemnă de a fi iubită. Dar eram prea oarbă să văd asta și puneam totul pe seama "iubirii".

Ura de sine e un sentiment extrem de subtil și hain pentru că se furișează și se deghizează pentru a nu fi recunoscută. Dar dacă ești gata să vezi dincolo de vălul subțire ce o acoperă, o poți vedea în toată splendoarea ei.

De câte ori te judeci pe zi pentru acțiunile tale trecute și prezente?

De câte ori pe zi îți judeci corpul?

De câte ori pe zi te învinovățești?

De câte ori pe zi simți teamă să spui ce gândești și ce simți?

De câte ori pe zi te trădezi pe tine pentru a fi pe plac altora?

De câte ori pe zi te autosabotezi prin acțiunile tale?

De câte ori pe zi îți încalci promisiunile pe care ți le faci?

SUBCAPITOLUL 2

Ciclul Emoțional Al Evitantului

Ciclul evitantului are șapte pași:

Pasul 1: Intră în relație pentru că se simt vinovați dacă spun "nu"

Evitanții fac acest pas pentru că își dau seama cât de mult îl vor răni pe celălalt dacă refuză.

Asta înseamnă că eu fac ceva ce nu vreau să fac de fapt ca să pot să te salvez pe tine de la suferință, și cu ocazia asta pot deveni prințul tău pe cal alb sau salvatoarea ta.

După cum ți-am spus poți fi atât dependent cât și evitant.

După ce am ieșit din rolul meu de dependentă am intrat în altă relație în care ghici cum am fost? Ai ghicit! Evitantă.

Motivul principal pentru care am intrat în această relație a fost acela că îl priveam pe celălalt ca pe un neajutorat și ca pe o persoană "oropsită de soartă". Abia ieșise dintr-o relație în care a suferit foarte mult din cauza "nebunei" fostei lui iubite iar eu eram ceva de genul: "vai ce mult a suferit, dar dacă ar fi cu mine sigur vei vedea că femeile pot fi și altfel și îți vei recăpăta încrederea în ele".

Al doilea motiv era pentru că simțeam cât de atras era de mine.

M-am simțit datoare să îl salvez și m-aș fi simțit vinovată dacă l-aș fi refuzat pentru că pentru mine refuzul însemna ca și cum i-aș refuza salvarea.

Cu aceste gânduri m-am îmbarcat în relație. O relație a cărei motivații era greșită din start. Dar asta aveam să aflu pe parcurs.

Pasul 2: Îl seduc pe dependent și preiau controlul relației

Evitanții sunt amuzanți și par un pic periculoși și învăluiți de mister – iar de acest gen de oameni se îndrăgostesc dependenții.

De ce crezi că l-ar seduce evitantul pe dependent dacă cea mai mare frică a lor este cea de contopire? Ce evită? Conexiunea reală și să fie prezenți cu adevărat în relație.

L-am sedus de la început cu personalitatea mea jucăușă și deschisă. Râdeam mult și eram o fire veselă, în preajma căreia îi plăcea să își petreacă timpul.

Asta m-a făcut să mă simt admirată și în același timp m-a făcut să mă simt puternică.

Știam că eu dețin controlul. Mă implicam exact cât îmi doream, cu rezerve și controlat, astfel încât nu cumva "să îmi pierd capul". În acest timp simțeam că el se implică din ce în ce mai mult și asta mă mulțumea pentru că însemna că puterea rămâne în continuare în mâinile mele.

În această fază simțeam că *ori o dau ori mi-o iau*. Adică ori iau eu puterea și dețin controlul, ori o ia celălalt și deține el controlul și în cazul asta face ce vrea din mine.

Există o credință foarte păguboasă și anume aceea că într-o relație unul trebuie să se implice mai puțin și altul mai mult. Unul suferă și altul nu. Unul iubește mai puțin și altul mai mult.

Asta nu e o relație de parteneriat ci una de adversitate. De genul care pe care.

Niciodată nu vei putea clădi o relație de parteneriat bazându-te pe această convingere pentru că vă veți afla într-o continuă luptă pentru putere.

Dar din păcate asta e dinamica care există în majoritatea cuplurilor, chiar dacă nu e făcută conștient. Iar în ultimul capitol vom vorbi în mod detaliat despre cum să faci trecerea de la adversitate la parteneriat.

În realitate nu eram puternică, și tocmai de asta mă încânta atât de mult senzația de control. În spatele zidurilor pe care le ridicasem, se afla o

fetiță rănită și speriată să nu fie iar dezamăgită. O fetiță care își dorea să fie iubită dar căreia îi era prea frică că dacă se va deschide iar în fața cuiva și îi va permite să o cunoască așa cum e în realitate, acea persoană va profita de asta și o va răni.

Pasul 3: Încep să îl critice pe celălalt

După ce se simt sufocați, evitantii devin critici cu celalat. Această fază dă naștere la cea în care dependentul se întreabă cum se poate schimbă ca să fie

iubit pentru că are impresia că lucrurile rele pe care celălalt le spune despre el chiar sunt adevărate.

În momentul în care m-am simțit sufocată am început să devin răutăcioasă. Încercam să îl schimb pe partenerul meu, criticându-l chiar și pentru cele mai mărunte lucruri.

Aveam în minte o imagine despre cum trebui să fie bărbatul de lângă mine iar ceea ce vedeam în el nu se potrivea aproape deloc cu imaginea pe care mi-o fabricasem în mintea mea.

Îmi doream un bărbat care să îmi inspire siguranță și în brațele căruia să mă simt protejată. Așa că îl criticam mereu că nu merge la sală și că e foarte slab pentru că așa percepeam eu puterea la momentul respectiv.

La un moment dat ajunsesem să îi dictez și ce să bea sau să nu bea, să mănânce sau să nu mănânce, ce prieteni să aibă și ce prieteni să nu aibă și cum să își petreacă sau nu timpul liber. Mă transformasem într-un mic tiran.

Apoi mă exaspera faptul că simțeam că e gata să facă orice și să se schimbe în orice fel doar ca să îl iubesc și să fiu mulțumită de el.

Asta mă făcea să îmi întăresc și mai tare zidurile de apărare și să fug și mai mult de intimitate și de conexiune reală.

În schimb mimam o conexiune superficială doar ca să scap de gura lui.

De ce jucam acest joc?

Pentru că evitam să simt emoții pe care nu îmi doream să le simt. Îmi era teamă să simt întunericul dar ceea ce nu vedeam era că în realitate locul în care îmi era atât de frică să ajung din punct de vedere emoțional era de fapt eliberarea mea.

Îmi era teamă că dacă mă voi deschide emoțional voi fi judecată și voi pierde atenția și iubirea lui.

Nu știam nici cum să creez intimitate și eram al naibii de speriată să mă arăt așa cum sunt: vulnerabilă. Așa că făceam pe intangibila și pe puternica.

Mă consideram mult mai bună decât el și credeam că îi fac o mare favoare că rămân în relație. Consideram că cel mai mic lucru pe care l-ar putea face ca să îmi răsplătească favoarea era să se schimbe cum vreau eu.

În realitate îmi doream să beneficiez de atenția lui, care îmi dădea falsa impresie că sunt iubită și că cuiva îi pasă cu adevărat de mine.

Critica distruge relația încet dar sigur. Atunci când îl critici și îl judeci pe celălalt pentru ceea ce spune, face sau gândește, ai șanse să nu mai facă sau să

nu mai spună lucrul acela în prezența ta niciodată. Dar asta nu înseamnă că nu îl va mai face deloc, în prezența altor persoane.

De fapt, va continua acel comportament în prezența persoanelor cu care se simte în largul sau și de care se simte acceptat/ă.

Pentru că mesajul pe care tu îl transmiți prin critică este: tu nu poți fi tu în preajma mea, nu te accept așa cum ești.

Și lucrul acesta rupe relația, puțin câte puțin, critică după critică. În momentul în care nu mai poți fi tu cu o persoană, automat îți pui o mască și reprimi persoana care ești de fapt, ca să îi faci pe plac celuilalt sau de teama că va pleca, iar asta duce la separare și răcire.

E trist să poți fi tu în prezența prietenilor tăi sau în prezența unor străini și să nu poți fi tu însuți în prezența partenerului tău sau a partenerei tale care ar trebui să îți fie persoana cea mai apropiată.

Sunt lucruri și comportamente care te deranjează la partenerul sau la partenera ta. Dar soluția ce duce la schimbarea acestor comportamente nu e critica și judecata ci parteneriatul și compasiunea.

Când critici devii adversarul celuilalt și nu ești dispus să muncești în nici un fel pentru binele relației. Tu doar spui ce te deranjează și aștepți că celălalt să se conformeze. Dar cine ești tu la urma urmei pentru a-i spune unui om ce trebuie sau nu să facă sau ce îi face bine sau nu? Cine ești tu pentru ca un om să se schimbe pentru că așa îți dorești?

Atitudinea corectă este aceea de parteneriat. Parteneriatul înseamnă: hai să vedem care e adevărata problemă, de ce mă deranjează comportamentul tău (ce se află în spatele criticii mele), care sunt motivațiile comportamentului tău și cum putem rezolva asta împreună.

Rareori motivul criticii este adevărata problemă și dacă fiecare partener ar fi dispus să privească în interiorul său și nu în afară la ce face sau nu face celălalt, problemele în cuplu ar fi mult mai puține.

Pasul 4: Faza de victimizare

După ce devin critici, evitantii se pun în poziția de victimă. Această poziție este ceva de genul: tu ești așa și pe dincolo și uite ce îmi faci tu mie, câte trebuie eu să îți suport ție. Disperarea ta chiar îmi încurcă viața.

Există o diferență între comunicarea clară atunci când apare o problemă și între faptul de a fi critic cu cineva și de a-l pune la zid doar pentru că știi că tu deții puterea în relație și că acea persoană nu va pleca de lângă tine.

Sunt mai multe moduri sănătoase de a avea comunicare cu privire la părti disfuncționale ale relației. Dar când ajungi să îl învinuiești pe celălalt și să îl critici atunci intri în jocul dependentului și al evitantului.

Și trebuie să te întrebi dacă învinuiești și crititci pe el sau pe ea, ce anume încerci tu să eviți să simți? Ce parte din tine refuzi să o vezi?

Iar în general răspunsul este că eviți să simți groază la gândul că trebuie să te deschizi în fața celuilalt.

Dar adevărul este că ar trebui să te simți terorizat la gândul că nu te vei deschide în fața celuilalt.

“Când veţi naşte ceea ce este în voi, ceea ce aveţi vă va salva, [iar] dacă nu aveţi aceasta în voi, ceea ce nu aveţi în voi vă va omorî.”.

Acestea sunt cuvintele pe care le-a spus Iisus, în Evanghelia după Toma, Evanghelie ce a fost interzisă prin Tratatul de la Niceea.

Cu alte cuvinte, dacă scoți la iveală ceea ce este în tine, ceea ce scoți la iveală te salva. Dacă păstrezi ascuns ceea ce în tine, ceea ce păstrezi ascuns te va distruge.

Ai fost vreodată într-o relație în care te-a supărat ceva și te-ai abținut să spui, după care ai explodat?

Eu am făcut asta de multe ori și rezultatul s-a concretizat în crize de isterie și în multe reproșuri aruncate către celalalat.

Intimitatea înseamnă să îți împărtășești realitatea cu celălalt, să spui ce simți de fapt și asta include și lucrurile care te deranjează.

La un moment dat realitatea ta poate fi: “Știi ceva? Sunt foarte supărat/ă acum”. Dar când spui asta e diferit față de “ Sunt foarte supărat/ă acum pentru că tu te comporți că un/o disperat/ă și mă sufoci.“

Pasul 5: Faza de intensitate în afara relației

După ce intră în modul de victimă evitanții caută intensitate și senzații tari în afara relației pentru a se simți vii și pentru a avea o viață a lor, foarte bine delimitată.

Fac asta pentru că simt că nu sunt împliniți în relație și își caută împlinirea în altă parte.

Deși e perfect normal, sănătos și chiar foarte recomandat ca fiecare din parteneri să își păstreze pasiunile și individualitatea în relație, evitanții duc lucrul acesta la extrem.

Eu ajunsesem să negociez la sânge timpul petrecut împreună cu celălalt pentru că mi se părea că dacă ne vedem prea des mă sufoc și nu am timp să mă ocup de mine și de ceea ce îmi place.

Lucrul ăsta îl făcea pe el să se simtă nedorit și pe bună dreptate. Dar pentru mine nu conta asta deoarece el era disponibil oricând eu doream să îl văd.

Când m-am simțit prea presată și prea sufocată și mi s-a părut că pretențiile celuilalt mă agasează, amenințam cu despărțirea.

Evitantul folosește diverse tehnici ca să evite intimitatea:

- își construiete ziduri în loc de limite sănătoase

Intimitatea are loc atunci când oamenii își împărtășesc realitatea fără să fie judecați sau fără ca celălalt să încerce să îi schimbe. Limitele sănătoase sunt vitale pentru intimitate

Nici dependenții și nici evitanții nu își pot fixa limite sănătoase dar își construiesc în schimb ziduri de apărare și aceste ziduri nu lasă intimitatea să intre în relație.

Exemple de ziduri de apărare : tăcerea, furia, zidul de maturitate artificială- păstrezi calmul tot timpul și nu îți arăți niciodată emoțiile.

- folosește diverse distrageri și se menține mereu ocupat - ieșiri foarte dese cu prietenii, hobbyuri diverse care îi ocupă mult timp și energie, muncă etc - toate îl fac pe celălalt să simtă că este mai mult singur decât într-o relație.

- încearcă mereu să dețină puterea în relație pentru fi în controlul acesteia

Sunt mulți bărbați care încearcă să dețină controlul în relație, controlând femeia din punct de vedere financiar.

Bineînțeles că sunt și cazuri în care toți banii stau la femeie și ea decide ce să facă cu ei și cât are voie bărbatul să cheltuiască din proprii lui bani.

Dar, în cultura noastră, controlul financiar este cel mai des întâlnit în cauzul femeilor.

Situația ideală este bineînțeles cea de echilibru astfel încât nici unul dintre parteneri să nu depindă financiar de celălalt.

- evită certurile sau le divaghează

- abuz fizic

- încearcă să întoarcă situațiile astfel încât să aibă mereu dreptate

Prin aceste lucruri evitantul transmite indirect un mesaj dependentului. Mesajul evitantului către dependent este: există ceva în viața mea mai important decât tine. Tu nu ești prioritatea mea.

Asta îl determină pe dependent să încerce mereu să câștige în fața acelei priorități pentru a beneficia de atenția evitantului.

Pasul 6: Tind să repete ciclul, reintrând în relație

Atunci când simțeam că pierd controlul asupra celuilalt și asupra relației și că el se îndepărtează și sunt pe cale să îl pierd, repetam iar ciclul de la etapa numărul unu până ajungeam iar la a cincea a etapă.

Eram drăguță o perioadă, până când mă simțeam iar sigură că celalat nu va ieși din relație, după care aceleași probleme ieșeau iar la suprafață și istoria se repeta.

Pasul 7: Dacă ies din relație și nu rup ciclul vor trece prin același ciclul cu altă persoană

Dacă problema nu e vindecată din rădăcină, evitantul va intra în altă relație și va repeta iar același ciclu până când își va învăța lecțiile și se va vindeca emoțional.

La mine momentul de conștientizare a venit atunci când am început să îmi dezvolt latura spirituală. Până atunci eram atee convinsă, nu credeam în nimic, nu aveam nici o Putere Superioară, așa că înlocuiam lipsa acestei Puteri cu relația de dependență.

Nici în ziua de azi nu cred în religie și o privesc ca o formă de manipulare din cauza felului în care a ajuns să fie ea interpretată și folosită. Dar astăzi nu mai confund religia cu spiritualitatea.

Mi-am dat seama că lipsa unei puteri superioare m-a dus atât la dependență cât și la evitare. La dependență pentru că am făcut din altă persoană Puterea mea Superioară și la evitare pentru că atunci când am văzut că așa nu îmi e bine și sufăr am încercat să inversez rolurile și să devin eu Puterea Superioară a alei persoane, astfel încât să pot deține controlul.

Dar adevărul este că adevărata Putere Siperioară se află în interiorul nostru și fiecare din noi o are în egală măsură. Pentru că ea nu e o putere lumească, ci o putere Divină.

CAPITOLUL 7

Cauzele Dependenței În Dragoste

1. Nestabilirea unor limite sănătoase

Fiecare om are anumite limite pe care dacă le depășește intră în zona de instinct și reactionează de acolo.

Într-un om se afla de fapt doi oameni: omul animal și omul superior.

Omul animal reacționează din instinct și ocupația lui principală este lupta pentru supraviețuire.

Atunci când se simte atacat sau are senzația că îi este amenințată siguranța el poate avea trei posibile reacții: fuga, înghețul sau atacul.

Omul superior este partea din noi care este dominată de spirit și este caracterizată prin evoluție.

În momentul în care limitele îți sunt atinse, omul animal intră în acțiune și tu uiți total de scopul spiritului, și anume evoluția.

Problema cu limitele este că deși toți oamenii le au, puțini și le stabilesc conștient și mult mai puțini le și respectă.

Lucrul acesta în combinație cu instinctele omului animal ne face să intrăm și să ne implicăm în relații cu oameni pe care nu îi cunoaștem, să rămânem în relații cu oameni care ne abuzează sau care nu sunt potriviți pentru noi, să devenim obsedați de partenerii de cuplu, să facem crize de gelozie sau să ne agățăm de un om ca și cum el ar fi salvarea și fericirea noastră.

De aceea este foarte important să îți cunoști limitele, să ți le stabilești în mod conștient și sincer iar apoi să le respecți pentru a evita să ajungi în situația de a face lucruri care te împing spre involuție în loc de evoluție.

Pentru a-ți stabili limte sănătoase îți recomand să ții un jurnal în care să îți notezi situațiile din trecut și din prezent în care te-ai simțit stors de energie, atât emoțional cât și psihic.

Apoi, identifică ce emoții a stârnit în tine acea situație și ce limite ți-au fost încălcate.

2. Rănile din copilărie

Există șase stadii de dezvoltare ale copilului care au loc de la naștere până în adolescență. În timpul fiecărui stadiu se pot crea anumite răni emoționale care până ce nu sunt vindecate îți vor influența viața de adult.

În acest capitol te voi ajuta să îți identifici rănile din copilărie iar în capitolele următoare ne vom ocupa de vindecarea lor.

- **Stadiul de atașament** - acest stadiu este fundația celorlalte cinci stadii de dezvoltare și tocmai din acest motiv este și cel mai important stadiu. Toate celelalte stadii vor fi influențate de acesta.

- **Stadiul de explorare** - în acest stadiu copilul este curios să exploreze lumea din jurul său.

- **Stadiul de identitate** - în acest stadiu copilul încearcă cât mai multe identități până își găsește propria identitate.

- **Stadiul de competență** - în acest stadiu copilul își dezvoltă competitivitatea, inițiativa, stima de sine sau opusul acesteia neîncrederea și sentimentul de inferioritate.

- **Stadiul de preocupare** - în acest stadiu copilul începe să fie preocupat de relația lui cu oamenii din afara familiei sale. Acum începe să formeze prietenii mai speciale decât altele și să se preocupe de relația cu acești prieteni speciali.

- **Stadiul intimității** - în acest stadiu relația cu cel mai bun prieten este înlocuită de prima relație cu o persoană specială. Acum adolescentul întâlnește pentru prima dată dragostea romantică.

- Pentru a putea identifica cât mai bine rănile tale din copilărie, le-am grupat pe stadii de dezvoltare. La fiecare stadiu de dezvoltare am notat câteva propoziții care îți vor arăta în ce stadiu s-a format rana și cum se manifestă ea.

- Dacă te identifici cu una din propozițiile de mai jos, înseamnă că tocmai ți-ai descoperit o rană din copilărie:

- **Rănile stadiului de atașament**

- Uneori îmi este teamă că nu sunt dorit/ă emoțional și fizic și că voi fi respins/ă de celălalt.

- Uneori îmi este teamă că voi fi abandonat/ă și îmi este teamă că dacă fac ceva pe cont propriu sau dacă mă separ în vreun fel de celălalt îmi voi pierde relația și poate mă voi pierde chiar și pe mine însumi.
- **Rănile stadiului de explorare**
- Uneori îmi este teamă că voi fi sufocat/ă, absorbit/ă și îmi este teamă că voi fi umilit/ă de partenera mea /partenerul meu.
- Uneori îmi este teamă atunci când nu mă pot baza pe partenerul meu/partenera mea: e acolo pentru mine și apoi nu mai este.
- **Rănile stadiului de identitate**
- Uneori îmi este teamă că voi fi făcut/ă de rușine pentru cine sunt, pentru că sunt așa cum sunt, sau pentru că spun cine sunt și ce simt.
- Uneori îmi este teamă să nu fiu invizibil/ă și îmi e frică că dacă mă voi afirma voi pierde dragostea partenerului meu/partenerei mele.
- **Rănile stadiului de competență**
- Uneori îmi este teamă să nu fiu văzut/ă ca un eșec. Trebuie să îmi dovedesc valoarea, altfel voi pierde aprobarea și dragostea partenerului meu/partenerei mele.
- Uneori îmi este teamă că dacă voi fi văzut/ă ca fiind agresiv/ă sau dacă voi avea succes și voi fi competent/ă este posibil să pierd dragostea și acceptarea partenerului meu/partenerei mele.
- **Rănile stadiului de preocupare**
- Uneori îmi este teamă că partenerul meu/partenera mea nu mă vede ca pe un egal, nu mă place și nu vrea să fie cu mine.
- Uneori îmi este teamă că dacă arăt că am nevoi și dacă le exprim voi fi exclus/ă și respins/ă de partenerul meu/partenera mea pentru că am aceste nevoi.
- **Rănile stadiului de intimitate**
- Uneori îmi este teamă că partenerul meu/partenera mea îmi va controla acțiunile și că nu sunt liber/ă să mă exprim fără să fiu criticat/ă.
- Uneori îmi este teamă că sunt diferit/ă de alții și de partenerul meu/partenera mea și că nu am aprobarea partenerului meu/partenerei mele pentru unicitatea mea.

- Intrăm în relații pentru a ne vindeca rănile din copilărie dar de multe ori oamenii nu sunt conștienți de acest lucru și nu fac din relație un spațiu pentru vindecare, ci din contră, o transformă într-un loc de judecată în care rănile se adâncesc.
- Am să îți dau un exemplu. Când eram mică si mă loveam mă duceam la mama și îi arătam rana mea. Atunci mama se uita și îmi spunea: “ dă să pup ca să îți treacă.”
- În viața de adult rănile nu mai sunt simple lovituri pe corp, ci se manifesă ca un defect de caracter.
- Defectele noastre nu înseamnă că suntem răi, ci că suntem răniți în acel loc.
- Dar, când ești adult și celălalt îți vede rana, nu o mai îngrijește și nu îți mai oferă suport, cum se întâmpla în copilărie, ci din contră, îți spune :
- “ Ce respingătoare/respingător ești când te comporți așa!”

“ Cât ești de nesimțit/ă!”

“Ești disperat/ă!”

“Mă controlezi prea mult!”

Dar atunci când uiți că scopul relației este vindecarea uiți și că iubirea nu respinge iar că ceea ce nu e iubire e un strigăt al celuilalt că are nevoie de iubirea și acceptarea ta.

3. Teama de singurătate

De multe ori singurătatea e privită ca ceva rău și de multe ori intrăm în relații cu parteneri nepotritiviți sau rămânem în relații toxice doar ca să nu fim singuri.

Dar dacă ți-ai schimba modul în care privești singurătatea, de la blestem sau de la o povară la un răgaz, ea nu ar mai durea atât de tare. Să fii singur înseamnă timp în care poți reflecta și aprofunda lecțiile pe care oamenii care au ieșit din viața ta, definitiv sau temporar, au încercat să ți le predea cu sau fără voia lor.

Relațiile sunt teme de lucru. Fiecare om vine în viața noastră pentru a ne învăța o lecție despre noi însine.

Persoana pe care o cauți va apărea atunci când vei fi pregătit/ă pentru ea.

Dar alegerile făcute din disperare sau pentru a împlini o nevoie nu sunt alegeri înțelepte.

Dacă te arunci în brațele oricui doar ca să scapi de singurătate, înseamnă că urmărești în primul rând confortul în relație, nu evoluția. Și confortul e ușor de tulburat. La prima adiere de vânt dispare.

Temându-ne de singurătate, stăm și revenim în relații dureroase, distructive, ascunzând nevoile noastre de dependență de noi înșine și de alții, și devenind tot mai izolați și înstrăinati de prieteni, de cei dragi, de noi înșine și de Dumnezeu (sau de sursa de Putere Superioară).

Teama de singuratate ascunde:

- **teama de a rămâne cu tine însuți**

Această teamă are la bază teama de izolare și de a-ți privi și înțelege golurile interioare. Dar adevărul este că ai o lume interioară atât de bogată și ai atât de multe lucruri de descoperit în ea, încât nu ai de ce să îți fie teamă atunci când ești doar cu tine însuți. Îți e teama doar dacă nu vrei să privești în această lume interioară, deoarece ți-e frică de ce vei găsi acolo și nu vrei să înfrunți paceste temeri.

Acest tipar e întâlnit de multe ori și în relația de cuplu doar că sub altă formă. Problema lui "Nu ne vedem destul de des" sau lui "Nu îmi acorzi destulă atenție/ Nu mă suni" e de fapt problema lui “Ce fac eu cu mine când nu ne vedem și când nu îmi acorzi atenție și stârnești în mine cele mai negre temeri? Ce fac cu timpul meu? Ce fac cu gândurile care mă macină? Ce fac cu nesiguranța mea? Ce fac cu teama mea de abandon? Ce fac cu ceea ce simt? Cum gestionez demonii din mine pe care acțiunile tale îi trezesc?”

- **fuga de responsabilitate**

Nu îți iei timp să îți pui ordine în gânduri și să îți înveți lecțiile, să vezi unde ai greșit și unde mai ai de lucrat, mulțumindu-te cu niște concluzii pripite pe care le iei sub influența emoțiilor de moment.

Ființa ta interioară este exact ca și casa ta. Dacă în casa ta e dezordine și haos cum te simți?

La fel se întamplă și cu interiorul tău, cu gândurile și emoțiile tale, cu experiențele tale, cu lecțiile pe care le ai de învățat.

Dacă nu faci ordine în interiorul tău, vei sfârși prin a repeta iar și iar aceleași tipare și prin a face lucruri care îți fac rău.

Motivul pentru care oamenii nu fac ordine în interiorul lor este frica, frica de ceea ce vor descoperi, frica de durere, frica de conștientizare (pentru că

conștientizarea implică responsanbilitate, iar responsabilitatea implică acțiune și schimbare).

Însă ceea ce nu știi este că în interiorul tău se află o comoară. Dar trebuie să îți faci timp pentru a face ordine ca să vezi acea comoară.

Da, responsabilitatea și asumarea acesteia e dureroasă la început iar egoul va opune rezistență. Dar e singura cale pe care o cunosc pentru a te schimba și a-ți recăpăta puterea interioară.

- **lipsa unei ocupații care te atrage**

Plictiseala este o boală și încă una gravă. Dacă te plictisești atunci când ești singur/ă și din plictiseală îți faci diverse scenarii cu privire la relație, e momentul să îți pui un semn de întrebare pentru a afla ce îți place să faci productiv cu timpul tău.

Îți spun cu mâna pe inimă că scrisul m-a salvat de la multe crize de gelozie, gânduri negative și preocupări păguboase pentru spiritul meu. De exemplu, în loc să mă uit din 5 in 5 minute la telefon și să mă întreb de ce nu sună, făceam ce știam mai bine și ce îmi plăcea: scriam. Și până când telefonul suna, uitam și de supărare și de gelozie, pentru că eram atât de prinsă în ceva ce îmi plăcea să fac, încât atenția îmi era îndreptată doar în acea direcție. Cred că de multe ori gelozia e cauzată de o lipsă de ocupație. Și când mă refer la lipsa de ocupație nu mă refer la un mod de a-ți petrece timpul. Timpul trece oricum și inevitabil trebuie să faci ceva cu el. Întrebarea este ce anume faci? Faci ceea ce îți place, faci ceva productiv pentru tine sau îți consumi clipele cu lucruri făcute doar de dragul de a omorâ timp, în așteptarea a ceva?

- **lipsa valorii personale în lipsa altcuiva**

Dacă te indentifici cu relația de cuplu vei lua persoana cu care ești în relație ca punct de reper pentru propria ta valoare personală iar dacă ești singur te vedea ca având o valoare mică.

O vorbă din popor spune că un cui îl scoate pe altul. În viața fiecăruia a existat măcar o dată o relație de umplutură, al cărei rol era să te ajute să treci peste o despărțire nasoală.

Însă calea cea mai ușoară nu este și calea cea mai bună pentru că după ce termini o relație ai nevoie de timp ca să te vindeci și să îți pui în ordine bagajul emoțional pentru a nu-l căra cu tine în viitoare relație.

Când folosești o altă persoană pentru a te vindeca nu doar riști să o rănești pe ea însă îți și faci rău ție pentru că dacă nu îți faci temele post-despărțire vei lua bagajul emoțional în relațiile viitoare.

4. Confundarea iubirii cu atracția/mila sau cu salvatorul

Confundăm iubirea cu o grămada de lucruri despre care chiar credem că sunt iubire.

Realitatea pentru omul respectiv chiar este că el iubește. Însă când vălul începe să se ridice ușor-ușor și măștile încep să cadă, vei descoperi că ceea ce credeai că e iubire era cu totul altceva.

Chiar dacă ceea ce trăiam în relația de dependență era departe de iubire, în acele momente eram ferm convinsă că iubesc.

Confundarea iubirii cu atracția, mila sau cu nevoia de a fi salvat/ă e ceva foarte comun în cultura în care trăim.

Ne naștem cu asta și ni se pare ceva cât se poate de normal.

Auzim despre asta la radio, vedem acest concept în filme, în poveștile celorlalți, în familie sau în reclame.

Dar atunci când iubirea este confundată cu disperarea sau cu atracția fizică și sexuală, cu mila și/sau cu necesitatea de a salva sau de a fi salvat, vom intra într-o relație care are toate premisele de a deveni toxică și de a duce la dependență.

Nevoia noastră de conexiune și iubire este una dintre nevoile noastre de bază.

Dar în același timp aceste nevoi ne înspăimântă pentru că presupun să ne arătăm vulnerabili și să riscăm să fim răniți.

Cu toții căutăm iubirea și cu toții avem nevoie de ea însă în ciuda acestui lucru majoritatea oamenilor se mulțumesc cu o conexiune de suprafață pentru că iubirea și conexiunea reală îi înspăimântă prea tare.

Pe de altă parte, conexiunea fără iubire poate fi înșelătoare. Când nu avem iubire în viața noastră, simțim acest gol și încercăm să îl umplem cu conexiune pentru că ea este mai sigură și nu ne poate răni atât de tare.

Ceea ce trebuie să înțelegi este că iubire sigură, relație sigură, nu există însă de multe ori alegem relații sigure chiar dacă inima noastră nu e acolo.

5. Încercarea de a umple un gol interior

"Și în final, suntem doar oameni, îmbătați de ideea că doar dragostea ne poate vindeca și repara." Cristopher Poindexter

Citatul de mai sus definește foarte bine felul în care sunt privite relațiile de cuplu și iubirea.

Problema nu este ceea ce spune acest citat, căci ceea ce spune este adevărat. Problema apare atunci când interpretezi greșit acest citat.

Și această interpretare greșită se întamplă deoarece mulți confundă iubirea cu dragostea.

Pentru ei iubirea înseamnă o singură persoană.

Iubirea într-adevăr vindeca orice rană. Dragostea nu.

Faptul că ne punem toate speranțele într-o persoană duce la motivații greșite. Multe relații sunt sortite eșecului dinainte de a începe pentru că au în spate motivații greșite pentru care oamenii intră în relație.

Și acest citat ilustrează foarte bine acest lucru. Oamenii intră în relație cu speranța că celălalt îi va întregi, vindeca, alina, împlini și că le va face viața mai fericită, mai frumoasă, că vor simți că trăiesc, că îi vor readuce la viață.

Pentru început, vreau să separăm dragostea de iubire. Dragostea este cea pe care o întâlnești în relațiile de cuplu, iubirea e cea pe care o întâlnești oriunde și pe care o poți simți pentru oricine și orice. Iubirea apare atunci când realizezi că toți suntem unul singur.

Dragostea sau relația de cuplu este unul din cele mai bune cursuri de dezvoltare personală pe care le poți face, dar, din păcate, de multe ori ajungem să ratăm această oportunitate minunată de a evoula și refuzăm să vedem ceea ce celălalt și relația încearcă să ne arate despre noi.

Eu, una, am făcut asta de multe ori, pentru că eram prea preocupată de ce face celălalt, cum e celălalt, ce simte celalat față de mine, în loc să îmi concentrez atenția la ce poate el să îmi arate despre mine.

Nu cred că există om care să fie scutit de așa-zisa suferință în dragoste și, de cele mai multe ori, obișnuim să credem că acea suferință e din vina celuilalt, pentru că el sau ea nu este așa cum am vrea noi să fie, nu ne împlinește așteptările și nevoile, iar asta ne cauzează durere.

Dar vreau să îți reamintesc că cele mai mari temeri și cele mai mari suferințe sunt acolo ca să te învețe ceva despre tine și să te ajute să evoluezi.

Prima greșeală pe care oamenii o fac atunci când caută un partener de cuplu este că îl caută pentru motivații greșite: pentru a le împlini nevoi pe care cred că ei nu și le pot împlini și pentru a le umple golurile interioare.

Și de fapt ei nu caută un partener ci un salvator.

De multe ori ne petrecem o viață gonind după ceva ce avem deja in noi.

Căutăm înnebuniți în exterior persoane sau lucruri care să ne facă să ne simțim mai iubiți, mai împliniți, mai liberi, mai siguri, mai puțini singuri. Repetăm tipare și înlocuim dependențele pentru a obține același rezultat. Însă totul este pe termen scurt, ca un anestezic.

Intrăm în relații cu persoane pentru că prezența lor ne dă o stare de bine și când ceva nu merge și sentimentul pe care îl căutăm se pierde, înlocuim persoana însă nu schimbăm tiparul. Golul emoțional și nevoia neîmplinită au rămas acolo.

Căutăm iubire, întelegere, siguranță, acceptare și devenim dependenți emoțional de cei ce ni le oferă. De fapt noi nu suntem dependenți de ei, ci de sentimentele și stările pe care aceste persoane le trezesc in noi. Și ne agățăm de o persoană pentru că simțim că dacă ea ar disparea, nu ar mai avea cine să ne creeze acel sentiment.

Dependența emotională te va costa scump pentru că atunci când obiectul dependenței dispare, întreaga ta lume se va nărui.

Iar una dintre cele mai mari greseli este să intri în relație pentru a umple un gol interior pentru că nici o persoană și nimic din exterior nu poate umple acel gol decât temporar.

Ne simțim goi sau incompleți când suntem singuri. Chiar dacă ne e teamă de intimitate și angajament căutăm continuu relații și contacte sexuale.

Îmi aduc bine aminte de perioada în care mă simțeam goală pe dinăuntru și singură. Nu eram bine cu mine și prin urmare nu eram bine nici cu lumea din jur.

Așteptam pe cineva să mă salveze de mine de viața mea plictisitoare care mă băga ușor-ușor în depresie. Așteptam un salvator în mâinile căruia să îmi pun fericirea și care să îmi facă zilele mai bune, alături de care să râd, să mă distrez, să simt că trăiesc.

Nu simțeam că îmi trăiesc viața ci simțeam că mi-o irosesc și credeam că dacă voi întâlni pe acel cineva special pe care tot îl așteptam de atâta vreme, totul se va schimba.

Și am întâlnit pe cineva…pentru că mereu întâlnim pe cineva, nu-i așa?

Și în momentul acela i-am pus inconștient în cârcă toate așteptările mele, toate frustrările și toate temerile.

Dar așteptam de la el lucruri pe care eu nu mi le ofeream singură.

Și mi-a dat o mare parte din aceste lucruri….însă tot nu m-a ajutat. Pentru că orice vine din exterior și nu vine și din interior e în van.

Dacă tu nu îți oferi iubire, oricâtă iubire îți vor oferi ceilalți nu va fi de ajuns. Iubirea lor te va face să te simți bine temporar însă e ca și cum ai turna apă într-un butoi fără fund.

Fundul butoiului este construcția ta, pe care nu o poți pune pe seama nimănui și este format din iubirea pe care ți-o oferi ție. Dacă tu nu îți creezi această bază, ceea ce îți oferă ceilalți nu te va umple în veci.

Spunem că relațiile sunt parteneriate. Însă în momentul în care unul dintre parteneri așteaptă ca celălalt să îi umple golurile, nu mai putem vorbi despre parteneriat.

Dacă te simți jumătate de persoană și aștepți ca cealaltă jumătate să vină să te întregească nu vei avea o relație de parteneriat ci una de dependență.

Ți s-a întâmplat vreodată să fii ok și deodată să cunoști o persoană de care îți place mult și care scoate la suprafață un alt om din tine: nesigur, ciudat, care nu știe ce să zică sau când să sune.

În acele momente butoanele îți sunt apăsate și adevăratele tale probleme ies la suprafață. Și primul impuls este să îl învinuim pe celălalt în loc să privim în noi.

6. Folosirea gresită a sexului

Sexualizăm stresul, vina, singurătatea, furia, rușinea, teama și invidia.

Folosim sexul sau dependența emoțională ca înlocuitori pentru grijă și sprijin – ai fost la o întâlnire cu un tip de care nu erai neapărat atrasă doar ca să nu stai singură? Și după un timp te-ai obișnuit cu el și ai rămas în continuare în relație deși știai că în realitatate nu e potrivit pentru tine – dar mergeai pe principiul *poate pot să îl schimb pentru că îi pot vedea potențialul și dacă îl pot determina să atingă potențialul pe care îl văd în el totul va fi perfect și voi fi fericită cu el pentru că va avea tot ce am nevoie și tot ce caut într-un bărbat*.

Ne folosim de sex și de implicarea emoțională pentru a manipula și a-i controla pe ceilalti.

Devenim imobilizați sau foarte distrași de obsesiile sau fanteziile noastre romantice sau sexuale astfel încât nu ne mai putem concentra la restul vieții noastre.

Atracția sexuală este o forță extrem de potentă în relații. Să fii capabilă să o cauzezi atunci când îți dorești asta și să nu o cauzezi când nu ți-o dorești e o abilitate pe care fiecare femeie ar trebui să o stăpânească.

Dar oricât de importantă este atracția sexuală, ea este limitată. De ce? Pentru că avem așteptări prea mari de la ea.

Cum răspund bărbații când sunt atrași sexual? Vor să facă sex! Punct.

Atracția sexuală îi determină pe bărbați să își dorească să facă sex. Nu îi determină să te sune a doua zi. Nu îi determină să se îndrăgostească. Nu îi determină să își dorească o relație cu tine si nici nu îi determină să își dorească să petreacă timp cu tine.

Greșeala pe care o fac femeile este să aștepte ca atracția sexuală să obțină mai mult decât sex și să îl determine pe bărbat să se implice emoțional.

Crezând asta, este de înteles de ce femeile cheltuie atât de mult timp, bani și energie ca să creeze atracție sexuală.

Iar același lucru e valabil si la bărbați.

De exemplu, un prieten a intrat la un moment dat într-o relație pentru a obține sex deși știa foarte clar că nu își dorește o relație cu femeia respectivă.

Cu cât timpul trecea cu atât își dorea mai mult să termine relația dar nu o facea și folosea ca scuza sexul.

Apoi, de la sex, a trecut la milă.

Și….într-un final, de la milă a început să creadă că ceea ce simte este o formă de iubire.

Ceea ce se întâmplă în realitate este că deși știm de la început că ceea ce simțim nu e iubire, sperăm că ea se va transforma în iubire.

7. Lipsa responsabilității

Evităm să fim responsabili pentru noi înșine, atașându-ne de persoane indisponibile emoțional.

Devenim sclavii dependenței emoționale, a intrigii romantice sau a activităților sexuale compulsive.

Iar apoi, după ce suferim ca nebunii, ca să evităm o posibilă viitoare suferință, ne putem retrage din orice implicare intimă, confundând anorexia sexuală și emoțională cu redresarea (vindecarea). Dar dacă amorțești durerea, amorțești și bucuria.

Atribuim altora calități magice. Îi idealizăm și îi urmărim pentru ca apoi să îi blamăm că nu ne-au îndeplinit fanteziile și așteptările.

Chiar dacă acțiunile celorlalți mi-au produs suferință, mi-au apăsat butoanele emoționale sau mi-au trezit la viață cele mai negre temeri, nimeni nu m-a pus să stau cu forța. Dimpotrivă, eu eram cea care insistam să rămân, să caut scuze și să mă mint singură. Și apoi dădeam vina pe celălalt sau pe destin. Dar adevărul era că îmi meritam soarta. Nimeni nu ajunge nefericit, sărac sau în depresie peste noapte. Lucrurile se întamplă pas cu pas, încetul cu încetul dar în momentul în care suntem dispuși să ne asumăm responsabilitatea, de obicei răul a fost făcut și avem de muncă de zece ori mai mult decât am fi avut dacă am fi fost responsabili de la bun început.

Asumă-ți consecințele faptelor tale pentru că altfel nu le vei putea transforma în lecții. Și înainte să alegi, gândește-te ce anume implică alegerea ta și dacă ești dispus/ă să plătești prețul.

Asumarea responsabilității pentru alegerile tale implică în primă instanță să nu te mai minți pe tine însuți.

De multe ori am evitat să mă gândesc la consecințele alegerilor mele tocmai pentru că știam că nu am ales bine. Dar speram că ceva se va schimba pe parcurs și mă gândeam că dacă lucrurile vor rămâne tot așa, mă voi descurca la momentul respectiv.

Cel mai bun exemplu pe care ți-l pot da este următorul: multe relații le-am început cu un potențial bărbat, nu cu un bărbat în sine.

Ce înseamnă asta?

Înseamnă că atunci când intram în relație primeam multe semnale de alarmă care îmi spuneau că omul acela nu e potrivit pentru mine DAR, cu toate astea, eu vedeam în el ceea ce el ar putea fi, adică potențialul lui.

Bineînțeles că eram subiectivă și proiectam pe el anumite lucruri pentru că ceea ce eu vedeam în el nu avea nici o legatură cu dorințele lui.

Dar cu toate astea eu intram în acea relație și mă chinuiam din răsputeri să îl determin pe acel om să se schimbe pentru a împlini potențialul pe care eu mi-l imaginasem pentru el.

Când venea momentul adevărului și mă loveam de realitate, aveam clipe de tristețe sau de furie, dar îmi treceau și reveneam în forță, gata de luptă.

Însă acel potențial nu era decât în mintea mea. El nu exista în realitate și nici nu a existat vreodată în viitor.

Bunică-mea avea o vorbă: “belește bine ochii”. Belește bine ochii atunci când intri într-o relație pentru ca nu cumva să ajungi să stai cu o persoană care în realiatate nu e și nici nu va fi așa cum îți dorești.

CAPITOLUL 8

Pe Frontul De Război - Cum Arată Relația De Dependență

Am numit relația de dependență un front de război pentru că aceasta implică obsesie, intenstitate și compulsie.

Relația dintre un dependent și un evitant este formată dintr-un ciclu creat din alternări de intensitate negative și pozitive pe care ei le numesc iubire, pasiune sau romantism, până când nu mai pot suporta repetarea ciclului cu partenerul respectiv și pleacă din relație, crezând că aceasta este problema principală, doar pentru a repeta ciclul cu altcineva.

Am stat patru ani alături de un om de la care nu știam niciodată la ce să mă aștept. Și asta mă ținea în priză. Deși conștient afirmam că îmi doresc pace, liniște și stabilitate, adevărul era că ciclul dependenței mă făcea să mă simt vie pentru că era ca un substitut pentru faptul că nu aveam o viață în afara relației. Nu aveam pasiuni, nu aveam limite personale stabilite, nu știam ce caut și nici ce îmi doresc.

Am învățat că oamenii nu fac ceva doar de dragul de a face și că în spatele celor mai rele lucruri și a celor mai mari suferințe se află niște beneficii ascunse care cântăresc pentru acel om mult mai mult decât suferința în sine.

Unul dintre motivele pentru care oamenii aleg să rămână în anumite situații în care aparent nu au nici un motiv să rămână este pentru că ceea ce au de pierdut dacă ies din acea situatie li se pare prea mult în comparație cu ceea ce au de câștigat dacă rămân.

Unul dintre beneficiile dependenței este că îți oferă iluzia că îți trăiești viata cu patos și pasiune. Aceste oscilări de la pozitiv la negativ, ambele conținând o intensitate și o încărcătură emoțională foarte mare îți pot da senzația că viața ta are un sens și că e plină.

Un alt beneficiu al dependenței este zona de confort și evitarea asumării responsabilității: faptul că poți să pui cuiva în cârcă eșecurile tale, nemulțumirile tale și că poți să ai un vinovat pentru nefericirea ta.

De ce devin oamenii dependenți în dragoste?

Oamenii devin dependenți în dragoste pentru că dependența apare ca să înlăture realitatea intolerabilă.

Dependenții sunt de obicei atrași de persoane indisponibile emoțional, care sunt implicate în foarte multe activități și care nu par să aibă timp și pentru relație.

Prin încercarea de a-l face pe cel care pare greu de atins și special să se lege de ei încearcă să își crească stima de sine și să își vindece rănile din copilărie legate de teama de abandon.

Atât în cazul dependentului cât și în cazul evitantului, inconștientul încearcă să vindece rana din copilărie și îl confundă pe celălalt cu părintele ce a format acea rană.

Creierul crede că în sfârșit ți s-a dat o șansă să fii îngirjit și să îți recuperezi întregirea, sa fii complet.

Dependenții caută o persoană care să devină Puterea lor Superioară și astfel, prin acea persoană au impresia că și ei sunt puternici și întregi.

Evitantul primește de la dependent simțul puterii și al controului și astfel se simte întreg.

Pentru inconștient a fi într-o relație intimă este asemănător cu a fi un copil în brațele mamei. Este aceeași iluzie de siguranță și aceeași absorbție totală.

Dependenții cred că își vor vindeca rănile din copilărie, nu prin muncă și prin conștientizare, ci prin simplul act de a contopi cu cineva pe care creierul îl confudă cu parinții.

Dacă te uiți unde trebuie, vei găsi destule dovezi că în realitate asta se întamplă.

Un loc în care trebuie să te uiți este limbajul universal al îndrăgostiților.

Ascultă cântece de dragoste, citește poezii și romane romantice, vizionează piese de teatru și filme și vei vedea cum își descriu sute de mii de cupluri relația.

Teama conștientă a dependentului e abandonul și cea inconștientă e teama de intimitate iar teama conștientă a evitantului e cea de intimitate / sufocare și cea inconștientă cea de abandon.

Relațiile de dependență arată ca un rollercoaster emoțional: azi ești în al-nouă-lea cer și mâine ești pe fundul prăpastiei.

La începutul relației totul este ireal de frumos. Cu un al șaselea simț care din păcate dispare în stadii mai avansate ale relației, fiecare pare că își dă seama exact de ceea ce are nevoie partenerul/partenera sa, de ceea ce le lipsește.

Dacă celălalt are nevoie de mai multă grijă, vor juca bucuroși rolul de părinte.

Dacă celălalt vrea mai multă libertate îi vor dărui independență.

Dacă celălalt are nevoie de mai multă siguranță vor deveni protectivi și îl vor asigura.

În acest stadiu cei doi își oferă unul altuia acte spontane de grijă care par să șteargă deprivările și lipsurile din copilărie.

A fi îndrăgostit este ca și cum ai deveni dintr-o dată copilul preferat și idolatrizat în familie.

Cu toate astea, lucrul acesta cere o grămadă de teatru inconștient și o grămadă de măști puse fără ca nici unul dintre parteneri să își dea seama.

De exemplu, una dintre ele este aparența că ai mult mai puține nevoi decât ai în realitate: adică masca aceea prin care încerci să pari mai sănătos emoțional decât ești.

La urma urmei, dacă nu pari că ai prea multe nevoi partenerul tău/partenera ta e liber/ă să creadă că țelul tău în viață este să ai grijă, nu să fii îngrijit, și asta te face într-adevăr foarte dezirabil.

O dată ce relația pare sigură, se dezlănțuie jihadul. Pentru că atunci fiecare din parteneri se simte în siguranță, la cea mai mică atingere a unor butoane emoționale, fiecare își va lăsa rănile din copilărie să le controleze acțiunile.

E ca și cum copilul rănit din tine preia controlul și iese la iveală în încercarea de a se vindeca.

Copilul rănit din tine spune “Am fost destul de cuminte și bun cu această persoană pentru suficient de mult timp cât să mă asigur că nu va pleca de lângă mine. Acum vreau să văd recompensa!”

Și atunci începe iadul relațional.

Schimbarea poate fi abruptă sau graduală dar la un anumit punct partenerii se trezesc și descoperă că realitatea nu e deloc așa cum credeau ei.

Nu am numit întâmplător aceast fază a relației front de război. Asta și este. Și ca orice front de război este o imagine fidelă a Iadului. Dacă există un Iad relațional, așa arată.

Războiul acesta e un răbzoi al egourilor și ca fiecare război al egourilor, e menit să nu aibă câștigători, ci doar învinși.

Singura cale de a învinge este ieșirea din ciclul dependenței. Singura cale este vindecarea.

CAPITOLUL 9
Te Desparți Sau Nu Te Desparți?

A te despărți sau a nu te despărți, aceasta-i întrebarea cea grea.

Fără îndoială despărțirile sunt momente dificile pentru că implică datul sau primitul unei vești care ne atinge un loc vulnerabil: teama că nu suntem destul de buni pentru a fi iubiți.

Ai nevoie de curaj pentru a fi sincer cu tine și cu celălalt, pentru a trece peste disconfort și pentru a-ți asuma responsabiltatea pentru ceea ce simți.

De aceea îți sugerez ca înainte să iei decizia de a ieși sau de a rămâne într-o relație, sa urmezi câțiva pași care te vor ajuta să evaluezi relația.

Primul pas este să te uiți la problemele din relația ta, după care să îți stabilești nivelul de toleranță sau limitele.

După ce ai făcut acest lucru, trebuie să determini dacă ceea ce se întâmplă în relație este sau nu tolerabil pentru tine. Pentru asta fă o listă cu toate lucrurile din relație tolerabile, cu cele care se află la limita dintre tolerabil și intolerabil si cucele care sunt intolerabilă.

Apoi, identifică toare lucrurile din relație care îți plac, care te bucură.

Pe parcursul perioadei de evaluare fiecare partner va întocmi o listă cu ceea ce este pozitiv în relație, cu lucrurile care sunt în limitele sale de toleranță și cu ce lucruri îi sunt limitele de toleranță depășite.

Apoi fiecare poate începe să negocize problemele care sunt la limită sau care au depășit limita de toleranță însă, dacă acestea sunt negociabile.

Fii empatic/ă în timpul acestei negoiceri și practică comunicarea asertivă. Nu judeca și nu critica. Ascultă ce are celălalt de spus și cel mai important fii sincer/ă cu tine însuți în legătură cu limitele tale și cu negocierea lor.

După acest exercițiu fiecare partener va avea o imagine mult mai largă asupra relației și va putea lua în calcul toate aspectele: atât pozitive cât și negative, atunci când vor lua decizia de a se despărți sau nu.

CAPITOLUL 10
Vindecarea Dependenței

Am trecut prin această etapă și știu că deși dependența pare doar o problemă a minții, ea este și una a spiritului.

De aceea nu o poți rezolva doar pe calea logicii, ci trebuie să intervii și pe calea inimii. Iar inima este partea din noi cel mai conectată la Divinitate.

Fără intervenția părții divine din noi, vindecarea nu e posibilă.

Dacă implici doar logica, vindecarea te cheamă la lupta. Lupta cu tine însuți și luptă cu celălalt.

Însă vindecarea nu e o chemare la război: nici asupra celuilalt și nici asupra ta.

Ca să poți face acest pas ai nevoie în primul rând de iertare, compasiune și iubire, atât față de celălalt cât și față de tine.

Căci doar așa te poți vindeca și îl poți ajuta și pe cel iubit să facă același lucru.

Și darurile precum iertarea, compasiunea, iubirea, le găsesti doar în spirit. Logica le poate înțelege la nivel teoretic, le poate aproba, însă nu le poate experimenta.

Logica poate întelege dar nu poate ierta. Pentru a ierta ai nevoie să îl vezi pe celălalt și pe tine dincolo de răni, măsti și personalitate, dincolo de pojghită, la un nivel mult mai profund: acela al spiritului său.

SUBCAPITOLUL 1

Stadiile Vindecării

Vindecarea are loc în cinci stadii. Pentru a trece prin fiecare stadiu și a-l completa ai nevoie de muncă cu tine. Asta este prima și cea mai importantă condiție a vindecării: să fii dispus/ă să muncești cu tine însuți.

1. Negarea

Prima etapă a vindecării este negarea. Nu e un lucru ușor să îți recunoști dependența și motivul pentru care nu e atât de ușor este că o dată cu recunoașterea ei trebuie să și faci ceva pentru a o vindeca.

O dată ce îți asumi faptul că ești într-o relație de dependență trebuie să îți asumi partea ta de responabilitate și să faci ceea ce trebuie, munca de care e nevoie pentru a te vindeca.

Ori majoritatea oamenilor tocmai de această munca fug. Această muncă reprezintă o ieșire imensă din zona de confort și din cauza asta mulți merg pe premisa "rău e cu rău dar mai rău e fără rău." Am vești pentru tine: mai rău cu rău e mai rău.

Aliatul numărul unu al negării este minciuna de sine.

Minciuna de sine este cea mai întâlnită forma de minciună. Culmea este că așteptăm sinceritate de la ceilalți dar de cele mai multe ori nu ne-o putem oferi nouă înșine, găsind tot felul de scuze pentru a ne masca acțiunile necugetate, de a ignora lucrurile pe care știm că nu ar trebui să le facem, situațiile pe care știm că nu ar trebui să le acceptăm, relațiile despre care avem certitudinea în sinea noastră, că sunt sortite pieirii.

De ce se mint oamenii singuri?

Din teamă să înfrunte realitatea și din teamă de ce inseamnă de fapt această înfruntare a realității.

Pentru că doar un nebun ar sta cu mâinile în sân atunci când își recunoaște sie însuși că lucrurile nu sunt ok, că suferă și că are nevoie de o schimbare. Așa că de multe ori preferăm să facem pe nebunii, să ne prefacem că nu vedem, că nu înțelegem, doar pentru a nu fi nevoiți să ne asumăm responsabilitatea.

Apoi este vorba de distorsionarea părerii de sine și de scăderea stimei de sine. Atunci când recunoști că ești într-o relație de dependență stima ta de sine scade

și părerea ta despre tine se înrăutățește, până în momentul în care îți recapeți puterea înapoi.

Adevărul este că ceea ce se întâmplă în interiorul acestui tip de relație scade mult mai mult stima de sine. O dată cu vindecarea, ai toate șansele să îți repari stima de sine pierdută, în timp ce, dacă continui ciclul dependenței, șansele ca asta să se întâmple sunt foarte mici.

Exercițiu

Primul exercițiu este unul de conștientizare. Conștientizarea este necesară înainte de orice altceva pentru că nu poți vindeca ceea ce nu recunoști. Degeaba recunoști comportamentul dependent sau evitant în celălalt dacă nu îl recunoști și în tine. Dependența e un joc în doi.

Fă o listă cu toate persoanele cu care ai avut o relație de dependență sau în care ai jucat rolul de evitant.

Începe cu prima relație pe care ți-o aduci aminte: cu unul din părinții tăi, cu o soră sau cu un frate, cu primul tău iubit sau cu prima ta iubită. Încheie lista cu relația curentă sau dacă nu ești într-o relație, cu ultima relație pe care ai avut-o.

Apoi scrie pentru fiecare relație ce simptome ale dependentului ai avut și cum ai completat ciclul emoțional.

Descrie modalitățile prin care ai acordat prea mult timp, atenție și valoare relației și cum ai transformat acea persoană în sursa ta de putere. Sau, dacă ești evitant, descrie cum te-ai simțit sufocat/ă și modalitățile prin care ai încercat să evadezi din relație.

2. Învinuirea celuilalt

Primul impuls după ce îți recunoști dependența este să arați cu degetul către celălalt: “el/ea m-a adus în stadiul ăsta/ dacă el/ea nu ar fi așa nici eu nu m-aș mai comporta în acest mod”.

Prin învinuire și victimizare încercăm să ne agățăm cu ultimele puteri de iluzia că poți trece prin asta cu bine fără să muncești la dezvoltarea ta, ci doar schimbându-l pe celălalt.

Dar nu uita că orice deget îndreptat către altul, înseamnă alte trei degete îndreptate către tine.

Aliatul numărul unu al acestei etape este victimizarea. Și o dată cu victimizarea vine și critica celuilalt.

Un conflict în cuplu poate deveni ușor o cursă între cei doi parteneri pentru a obține poziția de victimă.

Și astfel, din parteneri ei se transformă în adversari. Adversarul este o persoană care face concurență, care luptă împotriva altuia.

Devenind adversari fiecare se luptă să îl întreacă pe celălalt în poziția de victimă.

Pentru asta fiecare parte găsește argumente și caută întâmplări care l-au defavorizat prin care să dovedească nevinovăția lui și vinovăția celuilalt.

Asta poate face conflictul să dureze la nesfârșit pentru că nimeni nu vrea să fie mai prejos și să fie privit ca un călau.

Dacă conflictul este privit ca o entitate de 100% fiecare va încerca să obțină un procent cât mai mic din vină, din acest 100%. De aceea, pentru rezolvarea unui conflict, e necesară o schimbare a perspectivei asupra conflictului.

Înțelegând acest concept, întelegem și cum pot fi rezolvate confictele: fiecare participant are 100% responsabilitate pentru rezolvarea problemei.

Persoana A e un procent complet și întreg de 100% iar persoana B e un procent întreg și complet de 100%.

Dacă două părți sunt într-un conflict, asta înseamnă o responsabilitate de 200%.

Greseala fatală este să crezi că există doar un procent de 100% responsabilitate de împărțit. Asta înseamnă că o persoană trebuie să își ia o porțiune din acest 100% și de aici începe bătălia pentru că fiecare parte vrea să ia cât mai puțină vină și prin urmare cât mai puțină responsabilitate.

Iar într-un anumit moment descoperi avantajul pervers de a fi o victimă.

Pentru ca victima se bucură de compasiunea celorlalți, compasiune care transmite că altcuiva îi pasă de tine.

Întrebarea esențială pentru cei care se victmizează este dacă merită să renunți la puterea ta pentru a evita să îți asumi responsabilitatea pentru viața ta.

Lecția victimei este lecția recuperării puterii și a stabilirii limitelor personale. Atenție aici! Limite, nu bariere și ziduri.

Atunci când te surprinzi în ipostaza de victimă înseamnă că trebuie să îți reevaluezi relația cu propria ta putere interioară.

Când te afli într-o situație în care te simți amenințat/ă sau în care te simți slab/ă și lipsit/ă de putere, analizează această situație din punct de vedere fizic, emoțional, și mental. Asta este vocea intuitivă a victimei tale interioare.

Și apoi, întreabă-te: ce decizie pot lua acum pentru a deveni mai puternic/ă, pentru a mă întări și pentru a-mi recăpăta puterea?

Indentifică problema sau provocarea pe care trebuie să o depășești și ce ai de făcut pentru a avea puterea de care ai nevoie pentru a trece acel prag.

Nu uita că toate persoanele și toate situațiile din viața ta sunt acolo ca să te învețe o lecție și pentru a te ajuta să evoluezi.

Exerciții

Exercițiul 1

Descrie așteptările nerealiste prin care îți doreai ca acea persoană să te iubească necondiționat.

Descrie apoi ce te-a atras la persoana respectivă și cum te-ai mințit pe tine refuzând să vezi realitatea.

Pe masură ce te recunoști în etapele ciclului emoțional conștientizează cum ți-ai dat seama de realitate, cum te-ai simțit în acel moment, felurile în care celălalt (sau tu) a abandonat relația, ce ai făcut pentru ca el sau ea să se întoarcă și cum ai repetat ciclul cu aceeași persoană sau cu altă persoană.

Exercițiul 2 - Setarea unor așteptări realiste

În capitolul cinci am vorbit despre așteptările nerealiste prezente în relația de dependență.

În acest capitol, vreau să îți dau câteva exemple de așteptări realiste, specifice unei relații sănătoase. Sarcina ta este să confrunți aceste așteptări realiste cu așteptările nerealiste pe care le ai și să te întrebi în ce fel s-ar schimba lucrurile atât pentru tine cât și pentru relație dacă ai face această înlocuire.

Iată-le:

- să fii tratat/ă cu respect
- să ai un partener/o parteneră care să te susțină
- să aveți interese comune (nu toate)

- să negociați atunci când apare o problemă, astfel încât să fie bine pentru amândoi
- să te simți în siguranță
- să îți fie respectate sentimentele și părerile personale
- să fiți onești unul cu celălalt
- să aveți încredere unul în celălalt
- să aveți o viață sexuală care să vă satisfacă pe amândoi

Exercițiul 3 - Integrarea victimei interioare

Cu toții avem în noi o victimă interioară. Când e recunoscută cum trebuie, această victimă te poate pune în alertă atunci când ești gata să te lași victmizat, ori atunci când ești pasiv/ă sau când acționezi nepotrivit.

În manifestarea părții întunecate, victima îți spune că mereu se profită de tine și că niciodată nu e vina ta.

Uneori poate ne place să facem pe victima din cauza atenției pe care o primim sub forma simpatiei sau milei.

Obiectivul nostru este să învățăm cum să recunoaștem aceste atitudini atât în noi cât și în ceilalți și apoi să le corectăm.

Nu suntem făcuți ca să ne victimizăm în viață ci suntem făcuți să învățăm cum să facem față provocărilor și cum să evoluăm în ciuda temerilor noastre .

Atunci când stabilești legatura cu victima ta interioară, întreabă-te:

¥ Dau vina pe partener/ă pentru circumstanțele din viața mea?

¥ Petrec timp autocompătimindu-mă?

¥ Mă victimizez atunci când lucrurile nu ies așa cum aș fi vrut eu?

¥ Am tendința să mă simt mai mult slab/ă și neputiincios/neputiincioasă decât puternic/ă?

3. Asumarea responsabilității

După negare și învinuire urmează marea revelație: aceea că tu ești responsabil pentru viața ta, pentru felul în care vezi lucrurile, pentru alegerile tale și pentru ceea ce vei face de acum încolo.

Asumarea responsabilității este marcată de acțiune.

Ador această etapă pentru că de aici începe schimbarea. Acțiunea începe cu alegerea de a-ți asuma responsabilitatea pentru ceea ce ți se întâmplă.

Însă tot în această etapă întâmpini unul dintre cele mai mari obstacole: rezistența la schimbare.

Ce facem de cele mai multe ori în mod automat atunci când schimbarea ne bate la ușă? Refuzăm și găsim scuze ca să nu o acceptăm.

Asta se întâmplă din cauză că suntem rezistenți la schimbare și pentru că ne sperie necunoscutul, noul.

Și de multe ori atunci când suntem confruntați cu o decizie majoră ne este teamaă de ce se va întâmpla dacă nu facem alegerea corectă și nu ne vom mai putea întoarce înapoi, în locul în care ne aflam înainte de a lua decizia.

Oamenii vor control și se panichează atunci când intră în necunoscut și simt că nu mai pot controla lucrurile. În realitate controlul e o iluzie și asta ți-o spune o fostă obsedată de control.

Nu există control în viață, există doar iluzia de control. Singurul lucru pe care îl poți controla este felul în care vezi lucrurile și felul în care reacționezi la ceea ce ți se întâmplă.

Dar ceea ce e ciudat este că de obicei oamenii încearcă din răsputeri să controleze lucrurile ce nu pot fi controlate și nu acordă nici o atenție lucrurilor asupra cărora au putere.

Nu poți schimba alți oameni. Repet încа o dată: NU POȚI SCHIMBA ALȚI OAMENI!

Sigur, îți poți pierde timpul încercând. Putem încerca să schimbăm, să manipulăm și să controlăm.

Dar de câte ori ai reușit să îi schimbi pe cei din jurul tău? De câte ori ai încercat și nu ai avut succes?

De ce?

Pentru că oamenii nu vor să fie schimbați. Și nimeni nu îi poate forța să o facă. Indiferent de cât de apropiată îți este acea persoană: că îți este copil, părinte, soț sau soție, frate, prieten foarte bun; nimeni nu îți dă dreptul să încerci să o schimbi.

Nu contează de câte ori le spui, nu contează cât de mult timp petreci încercând să îi convingi ceea ce crezi că e mai bine pentru ei, nu contează nici măcar dacă sunt sau nu de acord cu tine. Dacă ei nu iau decizia să se schimbe și nu găsesc

în ei puterea de a o face, atunci nu vor avea voința necesară pentru a produce acea schimbare.

Și încercarea de a schimba un om, nu face decât să aducă frustrare și nefericire, atât ție cât și celuilalt.

Într-o relație de dependență partenerii vor încerca să se schimbe reciproc. Fără succes.

Ceea ce pot schimba însă, sunt:

Opiniile proprii– Putem controla felul în care vedem lucrurile, unghiurile din care privim (perspectiva) și opiniile pe care le avem despre viață, lume, evenimente, oameni etc

Reacțiile și atitudinea – O lege din fizică spune că orice acțiune are o reacțiune. Sunt de acord parțial, pentru că există și ceea ce spiritualitatea numește non-acțiunea. Însă atât reacțiunea cât și non-acțiunea țin de alegere. Ne putem controla modul în care reacționăm la ceea ce ni se întâmplă și deși de multe ori avem tendința de a ne lăsa controlați de instincte, este decizia noastră dacă le lăsăm sau nu să ne domine.

Problemele apar atunci când lucrurile din aceste două liste se inversează. Adică, dacă încerci să controlezi un lucru asupra căruia nu ai control și invers.

De multe ori, oamenii încearcă să controleze lucrurile care nu pot fi controlate și nu încearcă să stăpânească în nici un fel lucrurile asupra cărora ar putea avea control deplin dacă ar dori. Sună absurd însă acesta este adevărul.

Lucrurile asupra cărora nu ai control nu se vor schimba, oricât ai încerca tu însă dacă tu ai începe să te concentrezi pe a schimba ceea ce poți schimba, adică opiniile, reacțiile și atitudinea ta, atunci toată lumea exterioară se va schimba pentru că tu o vei privi din altă perspectivă.

Suntem capabili să ne examinăm opiniile și să alegem a ni le schimba, ceea ce ne va modifica emoțiile. Această putere se află în noi. Nu e nevoie să ne posternăm în fața preoților, a psihanaliștilor sau a farmacologilor pentru a o obține.

În manualul său, Epictet spune:

“Nu fenomenele naturii chinuie oamenii, ci părerile oamenilor despre dânsele. Așa, bunăoară, moartea nu are nimic de temut. Dar, părerea noastră, arătând-o îngrozitoare, o face într-adevăr îngrozitoare. De aceea, la orice durere sau nenorocire, tu nu da vina pe altul în afară de tine, pe părerea ta. “

Principiul Incertitudinii al lui Heisenberg spune că, pe măsură ce percepția noastră asupra unui obiect se schimbă, obiectul însuși se schimbă.

Asta înseamnă că dacă tu îți schimbi opiniile, automat îți vei schimba perspectiva și atunci lucrurile din viața ta se vor schimba în mod natural.

Dar, pentru că asta să se întâmple, trebuie să accepți mai întâi să preiei controlul asupra lucrurilor pe care le poți controla și să renunți la a mai încerca să schimbi lucrurile pe care nu le poți controla.

Ce legatură are chemarea la acțiune și asumarea responsabilității cu asta?

În realitate acționăm constant, dar nu mereu în direcția în care trebuie. Atunci când încerci să îl schimbi pe celălalt, acționezi. Atunci când alegi să te schimbi pentru a te încadra într-un tipar doar pentru a căpăta mai multă atenție sau iubire, acționezi. Dar nu acționezi în direcția în care trebuie făcută schimbarea, ci în direcția opusă, care te va duce la aceleași rezultate.

Schimbarea percepției duce și la schimbarea acțiunii. Asumarea responsabilității pentru opiniile tale și pentru felul în care reacționezi te va determina ca ușor-ușor să faci pași care te vor scoate din zona de dependență.

Într-o zi vei alege să te respecți mai mult, într-o zi vei alege să te preocupi mai mult de pasiunile tale, într-o altă zi poate vei hotărâ că nu mai poți da curs unei situații sau că un anumit comportament trebuie să înceteze.

De ce cădem în tiparul de dependent sau de evitant?

Pentru că ne e atât de rușine și ne simțim atât de vinovați pentru ce suntem, pentru cine suntem.

Vinovăție simți când ai făcut ceva greșit.

Rușinea este pentru că te simți greșit ca persoană.

În cultura noastră, punctele principale de rușine pentru femei sunt imaginea pe care o au despre corpul lor și felul în care se simt cu ele.

Punctul de rușine pentru un bărbați în cultura noastră este să fie priviți ca o "fetiță".

Aducem inconștient aceste sentimente de rușine și de vinovăție în relație.

Inconștient, mintea spune cam așa: "Mă simt vinovat și îmi e rușine că nu sunt suficient, deci trebuie să găsesc pe cineva să mă salveze și să mă facă să mă simt mai bine. Dar acea persoană nu îmi împlineste nevoile așa că o urăsc, o învinovățesc și îi port ranchiună, dar nu vreau să mă părăsească pentru că o iubesc. "

Trebuie să realizăm că ne putem împărtăsi rușinea și vinovăția și trebuie să realizăm că dacă cea mai mare durere a femininului e corpul, aspectul fizic și senntimentul de valoare, atunci tu ca și masculin trebuie să faci tot ce poți ca să o ridici în cel mai bun mod posibil. Nu trebuie să schimbi nimic, nu trebuie să faci nimic diferit. Nu trebuie să te duci să îi zici: dacă faci asta, atunci vei fi mai frumoasă și vei fi suficientă pentru mine. Asta nu o ridică. Ceea ce trebuie să faci este să o accepți așa cum e și să o faci să se simtă atrăgătoare.

De partea cealaltă, cea feminină, încearcă să îți păstrezi feminitatea în relație și să nu împrumuți prea mult energia masculină. Faci treabă bună folosind această energie la locul de muncă dar nu e indicat să aduci energia aceea masculină și acasă, în relație. De ce? Pentru că acasă deja este o energie masculină. Treaba ta este să fii energia feminină.

Nu vrei ca un bărbat să fie suficient de bărbat ca să iți facă față, mai ales dacă complexul lui cel mai mare care îl face să se simtă rușinat este să nu se poarte ca o fetiță.

Misiunea femininului pentru dependent este să îl facă pe bărbat să fie suficient si să se simtă suficient așa cum este el acum. Iar misiunea masculinului este să o facă pe ea să simtă ca e suficientă așa cum este ea și să îi creeze un sentiment de siguranță, un spațiu în care se poate deschide.

Și abia apoi putem crea intimitate.

Intimitatea se câștigă prin sinceritate.

Dar până să ajungem la intimitate, apar toate aceste probleme.

Deci, dacă ești într-o relație de codependență trebuie să conștientizezi aceste lucruri, nu trebuie să ieși din relație ca să fii cu altcineva și să speri că ceva se va schimba peste noapte. Pentru că dacă tu continui să faci aceleași lucruri, nimic nu se va schimba.

Odată ce devii conștient de tiparele tale le poți schimba.

Exerciții

Examinează consecințele negative ale dependenței tale. Ce te-a costat dependența ta? Stima de sine? Trădare de sine? Pasiunile tale? Cariera ta? Viața ta socială? Prieteni dragi?

La câte chemari la acțiune nu ai răspuns?

Ce chemări la acțiune la care nu răspunzi au loc chiar acum în viața ta?

Care sunt scuzele pe care ți le spui pentru a nu acționa?

Dacă ar fi să fii sincer/ă cu tine, care e adevăratul motiv pentru care nu acționezi?

4. Supraviețuirea

După asumarea responsabilității urmează ceea ce în spiritualitate se numește noaptea neagră a sufletului.

Noaptea neagră a sufletului = moarte. Nu moarte în sensul fizic, ci o moarte metaforică, când ajungi într-un punct în care simți că nu mai ai ieșire, nu mai știi ce să faci, ești atât de jos încât mai jos nu mai ai unde să te mai duci.

Ce este moartea?

Am fost învățați că moartea este ceva urât, care doare și care desparte.

Nu am învățat să ne uităm la ideea de moarte și să o acceptăm cu adevărat.

De fapt, luptăm cu ea din răsputeri, fără succes însă. Creme antirid, proceduri peste proceduri anti-îmbătrânire, botox, chirurgie estetică - toate sunt moduri prin care oamenii luptă cu moartea.

Suntem speriați de moarte și de ideea morții. Nu o putem privi, ne e teamă să o facem pentru că nu vrem să o vedem sub nici o formă.

Câtă energie, timp, resurse și bani risipm ca să fugim de acestă ideea care ne înpăimântă?

Am încercat tot ce se poate: de la reprimarea emoțiilor până la botox.

Dar când avem curajul să privim lucrurile de care ne e teamă facem unul dintre cele mai puternice și minunate lucruri pentru noi înșine.

Moartea este un agent al schimbării și adevărul este că dacă ești o ființă umană ești îngrozit de schimbare. Când ești pus față în față cu ea, ceva se schimbă în tine pentru că îți dai seama că viața e prea scurtă ca să o irosești făcând ceva ce nu îți place, stând în relații toxice, reprimând-ți emoțiile etc.

Însă de cele mai multe ori, preferi să rămâi în zona de confort, chiar dacă nu îți este bine pentru că schimbarea înseamnă nou, noul înseamnă incertitudine și incertitudinea poate înseamna moarte.

Dar dacă te agăți de zona de confort ce se întamplă? Mori încetul cu încetul.

Când nu acționezi asupra temerilor tale, temerile tale se adeveresc. Este și o vorbă în popor: “de ceea ce ți-e frică, de aia nu scapi.”

Sfatul meu este: grăbește-te să "mori". Pentru că mai devreme sau mai târziu se va întâmpla.

Așa că îți poți înfrunta temerile în loc să stai fără să faci nimic, sperând că lucrul de care te temi va dispărea.

Cu ce este asociată moartea? Cu Izbăvirea. Vestea bună este că dacă treci de moarte, vei fi izbăvit.

Care e cea mai mare teamă a ta cu privire la relație? Care este cel mai negru scenariu? Ce te înspăimântă cel mai tare?

Când ești într-o relație de dependență știi că ai două variante: ori vă vindecați amândoi și reparați relația, ori pleci și te vindeci pe cont propriu.

Dar ești prea terifiat să acționezi, în ambele cazuri. În primul pentru că vindecarea în relație presupune ca și celălalt să își dorească asta iar dacă nu își va dori înseamnă că îl/o vei pierde. Iar în al doilea caz îți este prea teamă de ceea ce anticipezi că va urma dacă vei ieși din relație.

Însă ceea ce nu vezi este că situația în care te complaci înseamnă moarte sigură. Tu crezi că dacă te vei schimba situația se va înrăutați dar realitatea este că deja ești în pragul critic.

Așa că ai două opțiuni:

Opțiunea 1 – te complaci în suferința ta și nu faci nimic pentru a schimba lucrurile. Dar dacă alegi această opțiune nu vreau să te mai aud că te plângi de cât de rău îți e.

Optiunea 2 – invoci o furtună spirituală

Ce este o furtună spirituală? Furtunile spirituale sunt momentele din viața ta în care simți că totul este împotriva ta și nimic nu merge bine în viața ta.

În aceste momente pui sub semnul întrebării orice, te simți confuz/ă sau te întrebi " De ce mi se întamplă mie asta?"

Ceea ce am aflat este că aceste momente sunt de fapt oportunități pentru a evolua deghizate în nenorociri. Ele sunt apeluri de urgență care au rolul de a te trezi la realitate.

Ca să se nască ceva, altceva trebuie să moară. Dar tindem să întrerupem procesul și ne agățăm de frica pentru ceea ce va urma.

Când treci printr-o criză, printr-o perioadă grea, printr-un moment de durere, de fiecare dată este o luminiță la capătul tunelului, o descoperire și un nou început pe partea cealaltă.

După această perioadă vei avea un alt nivel de conștiință, un moment inevitabil de "aha" pe care îl căutai de mult timp. Și odată cu acest moment vine și izbăvirea.

Știind asta, în loc să încercăm să găsim sensul lucrurilor, le dăm drumul știind că totul se întâmplă cu un scop și astfel căpătăm încrederea că suntem îndrumați în orice moment.

Și alegem să credem că furtuna prin care trecem ne pregătește pentru ceea ce ne dorim.

Oameni au tendința să privească momentele grele prin care trec ca pe niște pedeapse.

Dar cât de multe s-ar schimba dacă ai alege să privești aceste momente ca o pregătire și nu ca o pedeapsă?

Nu ești pedepsit, ești pregătit.

Pregătit pentru mai multă iubire. Pregătit să inspiri schimbarea în alții. Pregătit pentru un nivel mai înalt de conștiință. Pregătit pentru o nouă perspectivă. Pregătit să îți urmezi inima. Pregătit să renunți la teamă și la scuze.

Când intrăm în necunoscut putem renunța la cele mai negre temeri ale noastre, în loc să ne agățăm de ele. Putem alege să credem că, chiar dacă vom trece prin Iad, viața noastră nu se sfârșește aici și că aceasta este doar o perioadă de tranziție, în care totul se modelează și capătă o nouă formă.

Și făcând asta ne putem relaxa cu încrederea că Dumnezeu știe ce e mai bine pentru noi.

Făcând asta putem să începem să găsim pace în această tranziție, putem atribui un sens pierderii și putem începe să vindecăm dependența.

Ești pregătit.

Ceea ce nu îți mai servește va ieși din viața ta și o nouă viață și o nouă putere va veni la tine.

La început nu va avea nici o noimă. Dar în curând vei ști de ce lucrurile au trebuit să se întâmple așa.

Până atunci, ai încredere și nu opri acest proces.

Ce trebuie să moară în viața ta pentru ca tu să scapi de dependență? Poate e relația în sine, poate e o credință de care te agăți, poate sunt niște comportamente sau niște obiceiuri.

Care e cel mai rău scenariu dacă acea moarte are loc?

Ce anume te costă faptul că te agăți de acel lucru/persoană/comportament?

Ce vei face în legătură cu asta?

Cum vei acționa ?

Cum îți dai seama că "moartea" s-a sfârșit? Atunci când începi să acționezi. Dacă nu acționezi vei trăi acea moarte la nesfârsit, în mintea ta.

Când realizezi că ești dependent în dragoste, acțiunea poate fi să pleci din relație pentru că aceasta a devenit prea toxică sau poate fi să îți faci un plan pentru a deveni independent/ă emoțional și de a te vindeca. Sau poate fi o discuție cu partenerul tău/partenera ta pe tema asta. Sau poate fi rostirea unui adevăr care doare, indiferent că e vorba de un adevăr pe care trebuie să ți-l recunoști ție sau celuilalt.

Cu toții avem o poveste despre zona de confort. Cu toții avem o "furtună" la un moment dat în viața noastră și cu toții avem această teamă de a acționa.

Știm că urmează schimbarea și pentru că acea schimbare ne sperie, spunem nu.

Dar sufletul tău știe că trebuie să facă această călătorie mai devreme sau mai târziu.

Exerciții

1. Încetează comportamentul din ciclul dependenței.

Nu mai căuta pe cine fuge de tine, nu mai te angaja în alte activități dependente etc

2. Experimenteaza sevrajul

Orice dependență duce la sevraj atunci când nu mai e alimentată.

Sevrajul și simptomele lui e ceea ce te duce înapoi la dependența ta și te face să continui ciclul. Acordă-ți timp pentru a ieși din acest sevraj si nu ceda impulsurilor de a reveni la dependență.

5. Iertarea

Spuneam la început că vindecarea fără spirit nu e posibilă. De ce? Pentru că spiritul întregește ceea ce mintea separă.

Mintea atunci când e scindată e dominată de ego și doar cu ajutorul spiritului se poate reîntregi.

Atunci când o relație care e dominată de minte și de ego, acea relație nu este una între doi parteneri ci între doi adversari.

Doar împreună ne putem vindeca, la fel cum doar împreună putem obține mântuirea.

Când îți dai seama că cel pe care egoul tău îl consideră dușman, e fratele tău în spirit, atunci adversitatea dispare și compasiunea își face loc.

Atunci începi să simți compasiunea față de "greșelile" sale și le vezi ca strigăte de ajutor ale unui suflet rănit.

Pentru că ceea ce mintea ta consideră ca fiind o greșeală, spiritul o vede ca pe o modalitate de apărare, cea pe care o știe acel om la momentul de față. Arată-i tu alta, prin puterea exemplului tău și astfel vă veți vindeca amândoi.

Când începi să simți compasiune pentru acea persoană, începi să simți compasiune și pentru tine și vezi că atacul tău era o formă de a te proteja și de a-ți apăra inima rănită.

Atacul e un strigăt de ajutor și trebuie privit ca atare. Dar ceea ce nu știe cel ce atacă e că de fapt nu atacă pe nimeni în afara de sine însuși. Căci în lumea formei poate părea că tu îl ataci pe partenerul tău, dar în realitate te ataci pe tine, pentru că ataci imaginea pe care o proiectezi pe el.

Capitolul iertării este unul cu o capcană, în care egoul te poate păcăli foarte ușor. Pentru că poți ierta doar la suprafață, ca să te pui pe tine într-o poziție de victimă și să îți îmbunătățești astfel într-un mod artifical părerea pe care o ai despre tine.

Adică, practic, să îți umfli egoul.

Ca să nu intri în această capcană trebuie să eviți să folosești întrebarea “pot să îl/o iert pentru ceea ce mi-a făcut?”. Întrebarea nu e dacă poți să îi ierți pe alții, întrebarea e dacă te poți ierta pe tine.

Pentru că vinovăția pe care o proiectezi pe alții e propria ta vinovăție.

În aparență pare mereu ca îi iertăm pe alții:

"Mi-a făcut atâtea dar l-am iertat."

Bunătate întruchipată care ești!

Dar pe tine te-ai iertat? Sau încerci să ai o părere mai bună despre tine, oferindu-le altora îndurare?

Problema nu e niciodată la ceilalți. E la noi.

Ceilalți sunt oglinzi în care se reflectă cel mai mare proiector: egoul.

Când te ierți pe tine, îți vei da seama că nu e nimic în ceilalți care să aibă nevoie de iertare. Vei vedea inocența în ei. Dar mai întâi trebuie să o recunoști în tine.

De ce ar trebui să fie greșelile lui greșeli dacă nu crezi că trebuie iertate în tine?

De ce sunt reale în el dacă nu ai crede că sunt realitatea ta?

Și de ce le ataci pretutindeni dacă nu pentru că te urăști?

Dacă nu ai crede că meriți atac nu ți-ar trece prin gând să ataci pe nimeni.

De ce ai face-o? Ce ai câștiga? Care ar fi rezultatul pe care l-ai dori?

Și cum ți-ar putea el aduce vreun beneficiu? (Curs În Miracole)

În aparență pare mereu că îi atacăm pe ceilalți, dar de fapt ne atacăm pe noi înșine.

Momentul în care mi-am luat energia și puterea înapoi a fost acel moment în care mi-am dat seama că nu trebuie să iert pe nimeni în afară de mine.

Nu trebuie să îl iert pe fostul meu prieten pentru ceea ce mi-a făcut, trebuie să mă iert pe mine pentru că am stat.

Dar vezi, asta e partea cea mai grea: să te ierți pe tine însuți.

Mi-a fost greu să mă iert pentru că mult timp mi-am negat propria vină și m-am considerat o victimă a acțiunilor altora sau a circumstanțelor, deși în sinea mea știam că doar eu sunt responsabilă 100% pentru că am acceptat să rămân.

Și m-am urât pentru că am fost slabă, prea slabă ca să plec, deși simțeam că merit mai mult și că vreau altceva, deși eram nefericită și viața mea era un haos.

Îți spun din experiență că până nu te ierți pe tine nu vei avea viață bună pentru că ura de sine e o umbră care se strecoară în toate alegerile tale.

Alegi în funcție de ce consideri că meriți și cum să crezi că meriți lucruri bune și frumoase dacă tu te urăști? Poți crede asta cu mintea conștientă dar subconștientul te va sabota și nu vei obține de la viață decât ceea ce crezi cu adevărat că meriți.

Vestea bună este că și vinovăția ta, la fel ca și vinovăția celuilalt, e tot o iluzie.

Și când realizezi asta, atunci are loc adevarata iertare. Când realizezi că nu ai ce să ierți și nici pe cine să ierți.

Iar în ultimă instanță, vindecarea nu poate avea loc atâta timp cât îl consideri pe celălalt sursa ta de putere.

Ideea de suflet pereche a apărut ca un substitut la ideea de intimitate cu Divinitatea și cu adevărata noastră natură.

Dar suntem prea speriați de ideea de intimitate cu Divinitatea așa că am creat un hibrid, ceva romantic, care ne permite să ne apropiem mai tare de sufletul nostru, de a cărui putere suntem speriați, din cauza faptului că depășește capacitatea noastră de înțelegere. Nu ai cum să înțelegi Divinitatea cu mintea umană.

Așa că întâlnim un om și ne spunem: "Tu trebuie să fii sufletul meu pereche", ceea ce de fapt înseamnă "tu trebuie să fii acel substitut pentru Divinitate. Si te voi numi pe tine sufletul pereche pentru că nu pot suporta ca acela să fie Dumnezeu."

Și astfel am creat un substitut, poziționând o ființă umană într-o poziție sacră și atribuind acestui suflet pereche caracteristici speciale dar cel mai important, și cerințe speciale.

De exemplu dacă un prieten mă rănește, e doar un prieten, nu e sufletul meu pereche pentru că el este într-o categorie în care dacă ai intrat te ghidezi după un set de reguli, reguli care sunt aproape de Divinitate, reguli sacre. Una din ele este: tu, ca sufeltul meu pereche nu îmi vei răni sufletul pentru că Dumnezeu nu ar face asta.

Dar te-ai gândit ce înseamnă de fapt să ai un suflet pereche? Cum poți spune că un om e sufletul tău pereche când de fapt tu nu știi foarte clar ce este sufletul, când nu ai învățat încă să îl asculți și să îl simți?

În relația de cuplu dependența începe ca o formă de admirație. Și din această admirație, decizi că acea persoană este superioară față de tine, că e mai bună.

Astfel, faci din acea persoană Puterea ta Superioară, la fel cum Puterea Superioară pentru alcoolic e sticla, pentru dependentul de droguri, drogul și pentru dependentul de muncă, munca.

Apoi, încerci din ce în ce mai mult să îl faci pe celălalt să se adapteze la imaginea pe care tu ți-ai creat-o despre el: cineva care te iubește și are grijă de tine așa cum vrei tu. Însă nu va dura mult până când vei întâlni dezamăgiri constante pentru că nimeni nu e capabil să îți îndeplinească fanteziile nerealiste, la fel cum nici un om nu e capabil să înlocuiască relația ta cu Divinitatea.

Banii, puterea, sexul, oamenii, drogurile, alcoolul sau obiectele au devenit zeii noştri, influența supremă din viața noastră. Iar zilele noastre se

învârt în jurul căutării tot mai nebunești a sursei supreme de împlinire. În obsesia noastră, ne neglijăm sau ne abandonăm membrii familiei, munca, responsabilitățile, sănătatea și pe noi înșine, alergând după substanța, relația sau activitatea pe care le-am împuternicit ca fiind Puterea noastră Superioară.
- Christina Grof

Ca să începi vindecarea trebuie să dezvolți o relație cu o adevărată Putere Superioară, cu ceva mai mare decat tine. În nici un caz Puterea ta Superioară nu poate fi o ființă umană. Pentru că nici un om nu va putea să îți împlinească așteptările.

Ce înseamnă să ai o relație cu Divintatea, să o faci Puterea ta Superioară și să ai încredere că aceasta are grijă de tine în orice moment?

Înseamnă să știi că orice s-ar întâmpla este spre binele tău. Să știi că Dumnezeu are un plan mult mai bun pentru viața ta decât ai tu.

Dar această încredere trebuie să vină din inima, să nu fie doar de fațadă.

Am observat ce facem noi, oamenii. Spunem *Facă-se voia Domnului* dar în același timp încercăm să manipulăm întâmplările astfel încât să obținem un anumit rezultat. Sau spunem *Doamne fie ce o fi, fie ce vrei Tu,* dar în același timp sperăm ca acest *Doamne fie ce o fi* să ne aducă ceea ce noi vrem să obținem.

Societatea ne-a învățat să credem mecanic în Dumnezeu, să mergem mecanic la Biserica și să facem mecanic cruce. Și avem convingerea că asta înseamnă să ai credință. Dar credința înseamnă să ai încredere în ciuda nesiguranței tale.

SUBCAPITOLUL 2

Vindecarea Furiei Și A Resentimentelor

Vreau să încep prin a-ți spune că furia nu este un sentiment greșit. Cu toții avem sentimente de furie.

Tu ești cel care decide în ce fel îți folosești furia iar decizia ta va determina dacă furia pe care o simți este bună sau rea.

Furia este asemenea unui combustibil: ea te umple de adrenalină și energie. Atunci când această energie este folosită pentru a face rău altora poate crea adevărate dezastre însă atunci când e conștientizată si integrată poate alimenta cu succes schimbarea.

Furia pe care o întâlnim în mod predominant în relația de dependență este de regulă una toxică, care face rău atât relației cât și ambilor parteneri pentru că este asemenea mușcăturii de șarpe: nu mușcătura în sine îți face rău, ci veninul care o însoțește. Furia și resentimentele injectează venin într-o relație și acest venin va omorâ relația încet dar sigur.

Dacă ai fi sincer/ă cu tine, ai vedea că furia și resentimentele pe care le ai față de celălalt se datorează egoismului și că le simți pentru că vrei ca lumea din jurul tău să fie într-un anumit fel, conform așteptărilor tale. Iar când asta nu se întâmplă, te comporți ca un copil răsfățat: devii furios și plănuiești o răzbunare.

Totul este despre tine, nu despre ce face sau nu celălalat. Furia și resentimentele au ca rădăcină neîmplinirea așteptărilor, nerespectarea standardelor și neîmplinirea nevoilor și dorințelor.

Dar vestea bună este că poți controla furia și o poți transforma astfel încât să nu îți distrugă relația de cuplu.

Nivelele Furiei

1. Iritarea

Cea mai slabă formă a furiei este iritarea. Deși ea este slabă ca nivel, poate produce mult rău.

Cu toții avem zile în care suntem ușor de iritat și cu toții avem lucruri la care suntem sensibili și care ne irită. De exemplu unii oameni sunt iritați dimineața, imediat după ce se trezesc. Am o prietenă cu care nu mă pot înțelege până nu bea o cafea și un iubit care nu vorbește dimineața și care e iritat de

“trăncăneala” mea. La rândul meu, sunt iritată atunci când cineva nu închide ușile la camere sau când stau cu un om la masă si acesta molfăie.

Aici e vorba de cât de mult îl accepți pe celălalt și de modul în care reacționezi la iritarea sa.

Vindecarea iritării este mai ușoară decât crezi. Există un principiu simplu care spune să te comporți mai bine decât te simți. Cu toții ne putem comporta și reacționa așa cum simțim pentru că e ceva natural. Nu ai nevoie de nici un fel de autocontrol pentru a reacționa violent atunci când cineva te irită. Însă ai nevoie de autocontrol pentru a reacționa cu iubire, răbdare și acceptare.

Suntem obișnuiți să îi acceptăm și iubim pe ceilalți doar când avem chef. Dar provocarea este să facem asta atunci când ne este cel mai greu.

Sigur, e nevoie de autocontrol. E nevoie de empatie. E nevoie de iubire. Dar ai toate aceste abilități deja sădite în ființa ta și mai ai pe lângă o putere de conștientizare și o voință. Nu ar fi păcat să le irosești?

2. Agresivitatea pasivă

Agresivitatea pasivă se manifestă atunci când tu simți furie dar te prefaci că ești în regulă însă în schimb îl taxezi pe celălalt pentru faptul că te simți furios/furioasă, refuzând în mod intenționat, ca o formă de răzbunare, să îi oferi iubire, să îi implinești nevoile și să îl/o sprijini.

Dacă te confrunți cu acest tip de furie cea mai bună soluție este să găsești moduri asertive și empatice de a-ți exprima sentimentele.

3. Turbarea

Al treilea nivel de furie si cel care dă cele mai multe bătăi de cap partenerilor este turbarea.

Turbarea înseamnă o explozie care se manifestă prin urlete, reproșuri și uneori chiar prin violență fizică.

La acest nivel se creează o luptă oarbă între cei doi pentru că fiecare reacționează la ceea ce spune celălalat iar partnerii nu se mai ascultă reciproc pentru că sunt prea absorbiți în propriul punct de vedere.

Controlul furiei

Problema principală a furiei în relații nu este că ea există, ci este felul în care o gestionezi.

Când un conflict apare, oamenii au tendința să îl rezolve prin două modalități: ori îl evită, ori îl escaladează. Însă atunci când îl eviți, îți reprimi furia iar aceasta se va acumula, iar la un moment dat vei ajunge să explodezi iar pe de altă parte escaladarea unui conflict poate duce la rănirea partenerului/partenerei, la ridicarea unor ziduri emoționale și la o atmosferă de tensiune.

Soluția constă în stabilirea unor reguli și limite pentru momentele de conflict, și poți face acest lucru urmând trei pași:

1. Ascultă

Prima regulă este să asculți cu atenție ce are celălalt de spus. Să asculți nu pentru a da o replica și pentru a-ți întări punctul de vedere ci pentru a înțelege perspectiva celuilalt.

Atunci când nu asculți cu adevărat ai tendința să îți planuiești răspunsul înainte ca celălalt să termine ce are de zis și să îl întrerupi pentru a-ți susține punctul de vedere. Făcând asta te afli într-o poziție de atac, din care nu mai poți înțelege alt punct de vedere în afară de al tău.

Ascultă fără să întrerupi, fără să dai semne de dezaprobare, acuzare sau plictiseală. La rândul său celălalt trebuie să comunice fără să acuze, critice și jignească.

2. Asigură-te că ai înțeles perspectiva celuilalt

Înainte să îți spui punctul de vedere asigură-te că ai prins tot ceea ce îți comunică și repetă-i celuilalt în câteva propoziții ceea ce ai înțeles.

3. Negociază

După ce celălalt îți confirmă că ai înțeles punctul său de vedere, este rândul tău să îți împărtășești perspectiva, urmând aceleași reguli.

Cheia acestui exercițiu este totodată și soluția furiei: acceptarea faptului că punctul tău de vedere nu este singurul care există și că dacă celălalt nu e de acord cu tine, nu înseamnă că greșește.

SUBCAPITOLUL 3

Vindecarea Așteptărilor Nerealiste Ale Dragostei Dependente

1. Într-o zi voi găsi partenerul/partenera perfect/ă

Este foarte ușor să aștepți perfectiunea de la cineva și este foarte ușor să aștepți acea persoană depre care crezi că este jumătatea ta și care te va completa la perfecție.

Dar, după cum vei vedea pe parcursul cărții jumătatea potrivită nu este cea care nu te provoacă la schimbare și la ieșirea din zona de confort, ci dimpotrivă este cea care te provoacă la evoluție.

Tindem spre perfecțiune sau mai bine spus spre imaginea pe care noi ne-am fabricat-o despre perfecțiune și suntem nemulțumiți când credem că mai avem mult până să o atingem dar provocarea perfecțiunii nu este să o atingi ci să îți dai seama ca ai obținut-o deja și că de multe ori alergi după himere când în realitate totul este perfect așa cum este.

O relație are atât momente pozitive cât și momente negative iar dacă momentele negative își fac apariția ele sunt o oportunitate de a evolua și de a trece de ele, nu un semn că celălalt nu este potrivit pentru tine.

2. Dacă o relație se sfârșește, e un eșec

Problema și rădăcina acestei așteptări este faptul că relațiile de cuplu nu sunt privite ca teme de lucru, ca spații de evoluție, în care poți învăta pentru a trece la alt nivel.

Intrăm în relații ca să învătăm iar dacă o relație se sfârșește nu ai plecat mai sărac din ea și nici nu ai suferit un eșec, ci din contră, ești mai bogat cu experiențe și mai evoluat față de cum erai înainte de această relație.

Asta se va întâmpla doar dacă ești dispus/ă să adopți această perspectivă pentru că în realitate poți oricând să te autosabotezi crezând că o relație terminată înseamnă o relație eșuată.

Privește relația ca un curs. Curusl s-a terminat dar asta nu îl face un eșec. Însă el poate deveni un eșec dacă refuzi să învăți ceva pozitiv pe parcursul său și dacă te încăpățânezi să rămâi la același stadiu.

3. Intimitatea va veni ca ceva natural și ușor

Există mai multe tipuri de intimitate: fizică, sexuală, emoțională, intelectuală și spirituală.

Dar nici una dintre aceste tipuri de intimitate nu este ușoară. Cu siguranță depinde de fiecare. Pentru cineva intimitatea sexuală poate fi mult mai ușoară iar cea emoțională, de exemplu, poate fi foarte dificilă. Depinde de rănile fiecăruia și de temerile sale.

Intimitatea nu este deloc ușoară pentru că presupune autenticitate, încredere, vulnerabilitate, disponibilitatea de a-ți asuma riscuri și, cel mai important, să știi în fața cui te poți arăta vulnerabil și cu cine poți ajunge la un anumit nivel de intimitate și cu cine nu.

4. Într-o relație toate nevoile îți vor fi împlinite

Cred că unul dintre cele mai importante ingrediente ale unei relații este acceptarea. Și o parte a acceptării presupune să accepți că celălalat sau relația nu poate fi mereu așa cum îți dorești.

Dacă ești într-o relație nu te aștepta ca celălalt să îți implinască toate nevoile pentru că după cum bine știi nu aceasta este misiunea principală a relației.

La începutul relației celălalt va fi încântat să îți ofere ceea ce ai nevoie iar tu la rândul tău vei fi încântat/ă să faci același lucru pentru el/ea. Dar apoi, ceva se întâmplă și intrăm în faza de a lua mai mult decât a oferi iar în această fază fiecare dintre partneri are impresia că dă mai mult decât primește așa că nu mai este deloc atent la nevoile celuilalt pentru că este prea preocupat să își împlinească propriile nevoi.

Atunci, în încercarea de a ne satisface aceste nevoi, dorim să îi transformăm pe cei din jurul nostru ca să ne împlinească așteptările.

E schimb pe schimb, iubirea privită ca un troc: *Te iubesc dacă îmi dai lucrurile de care am nevoie. Daca nu, voi încerca să te manipulez ca să îmi dai ceea ce doresc. Pentru că eu am nevoie de tine să mă faci să mă simt iubit/ă și împlinit/ă.*

Totul e bine si frumos cât timp nevoile ne sunt împlinite. Dar când celălalt începe să se ocupe mai mult de sine, apar nemulțumirile și reproșurile.

“Nu mă mai iubești ca înainte”

“Nu mai ești la fel de atent/ă cu mine”

“Nu îți mai pasă de mine”

Dar câte s-ar schimba dacă te-ai concentra mai mult pe ce oferi decât pe ceea ce primești? Ce s-ar întâmpla dacă ai da din iubire, și nu pentru a primi ceva în schimb?

Ce faci atunci când partenerul/partenera NU renunță la asteptările sale nerealiste

- Asigură-te că îi împlinești celuilalt așteptările realiste.
- Dacă comportamentul tău din prezent este total diferit față de comportamentul tău de la începutul relației, recunoaște asta față de celălalt și cere-i iertare.
- Ajută-l pe celălalt să își vindece rana care îl face să aibă așteptări nerealiste.
- Ajută-l pe celălalt să își comunice dezamăgirea și asigură-l că îi vei împlini în continuare așteptările realiste.
- Nu te lăsa cuprins de dezamăgire și nu o lăsa să îți afecteze comportamentul față de celălalt.

SUBCAPITOLUL 4

20 De Sfaturi Care Îți Sprijină Vindecarea

1) Nu intra în relație pentru nevoia de validare sau pentru a scăpa de singurătate.

2) Nu intra într-o relație pentru că vrei să găsești pe cineva să te facă fericit/ă.

3) Nu face copii din cauză că ai impresia că asta va îmbunătăți relația voastră.

4) Nu intra într-o relație cu cineva în care nu ai încredere.

5) Nu manipula, controla, minți și nu încerca să pari ceea ce nu ești. Nu te ajută la nimic, ci din contră: îți faci singur un deserviciu.

6) Nu îți înșela partenerul/partenera ca să te răzbuni pe el/ea.

7) Nu renunța la tine atunci când ești într-o relație.

8) Nu renunța la valorile tale doar ca să fii cu cineva.

9) Iartă-te pentru "greșelile" tale și transformă-le în lecții.

10) Nu îți pune viața pe pauză pentru un bărbat sau pentru o femeie.

11) Nu rămâne ancorat/ă în trecut. Timpul nu poate aduce pe nimeni înapoi.

12) Învață ceva nou, citește o carte, fă ceva ce îți place.

13) Ai grijă de tine și acordă-ți răgazul de care ai nevoie.

14) Renunță la elementele distructive din viața ta.

15) Fii responsabil/ă pentru alegerile tale.

16) Nu îți lua angajamentul dacă nu ești pregătit/ă pentru asta.

17) Nu îți da puterea unui alt om.

18) Nu spune "da" când de fapt vrei să spui "nu".

19) Nu te hrăni cu iluzii și cu scenarii imaginare.

20) Nu te agăța de nimeni și nimic. Singurul motiv pentru care te agăți de ceva, indiferent că e un om, lucru sau un anumit rezultat este pentru că ai impresia că știi cum va arăta viitorul. Asta e o iluzie.

CAPITOLUL 11

Exerciții De Vindecare Pentru Dependent

În acest capitol vom vedea ce impact are dependența asupra vieții tale și ce poți face pentru a începe activ procesul vindecării.

Îți recomand să ții un jurnal separat dedicat acestor exerciții. Transcrie fiecare exercițiu în jurnal și completează-le pentru fiecare relație de dependență pe care ai avut-o.

Pentru început fă o listă cu toate relațiile tale de dependență.

Persoană: _____

Durata relației: _____

Exercițiul 1 - Timp și atenție oferite

Timp petrecut oferind prea mult timp și atenție acestei persoane	Cum am făcut din această persoană Puterea mea Superioară acordându-i mai multa valoare decât mi-am acordat mie	Consecințe negative

Exercițiul 2 - Așteptări nerealiste

Descrierea comportamentului meu	Impactul negativ asupra celuilalt	Răspunsul pe care îl așteptam	Răspunsul real al celeilalte persoane

Exercițiul 3 - Modalități prin care m-am neglijat pe mine în favoare relației și a celeilalte persoane

Descrierea felului în care mă neglijam pe mine însumi	Ce face celălalt pentru a avea grijă de mine în acest domeniu și cum îl manipulez pentru ca el/ea să facă asta

Ciclurile dependenței

Exercițiul 1 - Atracția către aparenta putere a evitantului

A. Cum am întâlnit această persoană (descrie ce s-a întâmplat):

B. Exemple de calități care m-au atras la această persoană:

Exercițiul 2 - Declanșarea fanteziei

A. Cum mi-am fabricat o fantezie în copilărie despre cum ar trebui să fie această persoană pentru ca eu să fiu fericit/ă. Așa am crezut că este iubitul/iubita perfect/â:

B. Cum am proiectat imaginea fantezIei mele pe această persoană pe măsură ce relația a avansat și cum am refuzat să văd realitatea:

Exercițiul 3 - Alinarea singurătății, durerii, umplerea golurilor interioare

Cum am început să mă simt iubit/ă/ complet/ă și puternic/ă datorită relației:

Exercițiul 4: Negarea realității și începutul disperării

Care erau semnele că fantezia mea nu era reală și cum am ignorat eu aceste semne:

Exercițiul 5: Sfârșitul perioadei de negare - Conștientizarea zidurilor evitantului și a comportamentului său din afara relației

Evenimentul sau evenimentele care mi-au dărâmat fantezia despre felul în care este acea persoană sau negarea mea despre faptul că sunt evitat/ă:

Exercițiul 6: Experimentarea retragerii - sevrajul

Experiența mea emoțională a retragerii, atunci când celălalat a plecat:

Durere(descrie):

Temeri (descrie):

Furie/gelozie (descrie):

Exercițiul 7: Stadiul obsesiei și al răzbunării

A. Ce planuri am făcut pentru a scăpa de durerea emoțională (de exemplu: te-ai îmbătat, ai mâncat excesiv, l-ai sunat încontinuu pe celălalt etc):

B. Ce planuri am făcut pentru a crea disconfort celuilalt, pentru a-l pedepsi sau pentru a simți că îi plătesc cu aceeași monedă și că suntem chit:

C. Ce planuri am făcut pentru a relua relația cu persoana respectivă:

Exercițiul 8: Comportamentul compulsiv și punerea în practică a planurilor întocmite

Data	Cum am pus în practică planurile de mai sus	Rezultate obținute

Munca practică

Acum că ai trecut prin procesul de conștientizare al dependenței, următorul pas este să intervii în această dependență:

Exercițiul 1

Descrie lucrurile pe care trebuie să le faci pentru a opri ciclul dependenței. De exemplu: oprește-te să te mai ții după o persoană care nu vrea să fie cu tine, oprește-te de la a face sex cu persoane nepotrivite etc

Exercițiul 2

Examinează-ți experiențele și gândurile legate de stima de sine, a valorii personale, a faptului că trebuie să te îngrijești de împlinirea nevoilor și dorințelor tale:

Exercițiul 3

A. Notează experiențele din copilărie care ți-au afectat simțul valorii personale:

B. Descrie orice mod prin care te-ai descris ca și cum ai valora mai puțin sau mai mult decât celălalt și apoi rescrie noi modalități prin care te vezi ca fiind egal/ă celuilalt:

Cum m-am descris pe mine ca fiind inferior/inferioară acestei persoane	Cum m-aș descrie pe mine ca având o valoare egala a valorii acestei persoane

Cum m-am descris pe mine ca fiind superior/superioară acestei persoane	Cum aș descrie această persoană ca având o valoare egala cu mine

C. Descrie conflictele de valori pe care le-ai avut cu această persoană (de ex conflicte legate de bani, creșterea copiilor, menținerea casei, sarcini casnice etc):

D. Dacă te afli momentan într-o relație notează timpul petrecut zilnic gândindu-te la celălalt. Descrie ceea ce gândești și apoi descrie realitatea despre acea persoană și de cum este această realitate diferită de modul în care tu o privești.

E. Descrie modalități prin care te neglijezi pe tine însuți în legătură cu lucrurile de care ai nevoie sau pe care le vrei. Folosește aceste informații pentru a descrie cine ești, care îți sunt nevoile și ce îți dorești.

În ce mod mă neglijez pe mine însămi/însumi	Cine sunt și ce anume am nevoie și îmi doresc să fac pentru mine

Manipulare și control

Exercițiul 1

Persoana	Ce am făcut ca să controlez această persoană	Rezultate negative

Valorile personale

Un pas important în vindecarea dependenței îl constituie identificarea valorilor personale și observarea modului în care ai acționat în afara acelor valori.

Dependența te face să operezi în afara sistemului tău de valori. Când oferi celuilalt prea mult timp, prea multă atenție și când îi acorzi mai

despre acea persoană și de cum este această realitate diferită de modul în care tu o privești.

E. Descrie modalități prin care te neglijezi pe tine însuți în legătură cu lucrurile de care ai nevoie sau pe care le vrei. Folosește aceste informații pentru a descrie cine ești, care îți sunt nevoile și ce îți dorești.

În ce mod mă neglijez pe mine însămi/însumi	Cine sunt și ce anume am nevoie și îmi doresc să fac pentru mine

Manipulare și control

Exercițiul 1

Persoana	Ce am făcut ca să controlez această persoană	Rezultate negative

Valorile personale

Un pas important în vindecarea dependenței îl constituie identificarea valorilor personale și observarea modului în care ai acționat în afara acelor valori.

Dependența te face să operezi în afara sistemului tău de valori. Când oferi celuilalt prea mult timp, prea multă atenție și când îi acorzi mai multă valoare decât îți acorzi ție însuți, atunci îl transformi în Puterea ta Superioară și implicit sistemul de valori al acelei persoane devine mai important decât propriul tău sistem de valori.

Când ai un conflict între valorile tale și valorile partenerului tău/partenerei tale și îți dirijezi viața în funcție de valorile celuilalt, operezi în afara sistemului tău de valori.

De asemenea, în momentul în care negarea se dărâmă și disperarea se instalează, vei opera în afara sistemului de valori pentru a-l manipula pe celălalt și pentru a-l face să se întoarcă.

Consecințele incongruenței tale sunt sentimente de vinovăție, rușine, pierderi în diferite domenii ale vieții, scăderea stimei de sine etc.

În exercițiile ce urmează îți vei descoperi propriile valori si vei afla cum ai acționat în afara lor.

Exercițiul 1

Alege din lista de mai jos zece valori cu care rezonezi cel mai mult. Apoi, din cele zece, alege doar cinci. Ordonează aceste cinci valori rămase în ordinea importanței pe care o au pentru tine.

Exemple de valori personale	Exemple de valori perosnale
Familie	Bani
Dezvoltare personală	Sensul vieții
Dezvoltare profesională	Relații personale
Comunitate	Relație deschisă
Fidelitate	Masculinitate
Liniște sufletească	Libertate
Adevăr	Bunăstare
Cultură	Calm
Leadership	Educație
Influență	Contribuție
Feminitate	Responsabilitate
Sănătate	Siguranța locului de muncă
Independență	Statut
Faimă	Recunoaștere
Competență	Dragoste, afecțiune
Stabilitate	Prietenie
Loialitate	Onoare
Autocunoaștere	Calitatea relațiilor

Bucurie	Cunoștințe
Statut intelectual	Frumusețe
Armonie interioară	Calitatea lucrurilor pe care le fac
Siguranță	Putere
Competențe	Respect de sine
Aventură	Intimitate
Pace	Spiritualitate
Încredere in sine	Ordine
Natură	Sinceritate
Înțelepciune	Provocare

Exercițiul 2

După ce ți-ai stabilit cele mai importante valori, notează cateva lucruri pe care ții să le faci în legătură cu valorile tale.

De exemplu să spunem că una dintre valorile tale principale sunt banii iar un lucru la care ții în legătură cu această valoare este să nu ai datorii.

Iar un exemplu de modalitate de a-ți încălca această valoare poate fi acela că partenerul/partenera de cuplu nu are nici o problemă cu datoriile

și nici nu se îngrijorează că ele trebuiesc plătite. Prin urmare, îți încalci această valoare personală pentru celălalat, lucru care te face să te simți rău.

Valoarea mea	Cum am acționat în afara valorii mele	Consecințe negative

Exercițiul 3

Descrie ce limite personale și ce set de reguli trebuie să îți stabilești pentru a nu acționa în afara valorilor tale:

CAPITOLUL 12

Exerciții De Vindecare Pentru Evitant

În acest capitol ne vom ocupa de vindecarea evitantului. Îți recomand să ții un jurnal separat dedicat acestor exerciții.

Caracteristicile evitantului

Exercițiul 1 - Evitarea implicării în relație

Începe acest exercițiu prin a descrie ocaziile pe care le-ai abut de a te implica într-o relație nouă, sau pentru a te implica mai mult într-o relație în care deja te aflai. Apoi descrie modul în care ai evitat implicarea iar în final care au fost consecințele negative atât pentru tine cât și pentru cealaltă persoană:

O ocazie de a te implca în relație mai mult	Cum am evitat implicarea	Consecințe negative

Exercițiul 2

Folosește tabelul de mai jos pentru a descrie cum ai căutat și creat intensitate în afara relației, alături de alte persoane (prieteni sau străini). Poate fi un proiect la care ai participat, o activitate socială care îți ocupa f mult timp etc.

Sursa intensității	Persoane implicate	Cum cream conexiune/sentiment de apartenență

Exercițiul 3 - Evitarea de a fi cunoscut de către celălalt

Folosește tabelul de mai jos pentru a descrie moduri prin care ai evitat să fii văzut așa cum ești, prin construirea unor ziduri în locul unor limite sănătoase. Apoi descrie consecințele negative a faptului că nu ți-ai lăsat partenera/partenerul să te cunoască. Include informații despre nevoile tale, dorințele tale, preferințe, sentimente, planuri de viitor.

Tipul de zid (ex tăcere, pseuda-maturitate, amabilitate falsă)	Cum am folosit acest zid pentru a evita să mă arăt cum sunt în realitate (psihic, emoțional, intelectual sau comportamental)	Consecințe negative

Exercițiul 4 - Evitarea oportunităților de a crea intimitate în relație

Descrie modurile prin care ai evitat intenționat intimitatea în relație. De exemplu: ai lăsat TV-ul sau radioul aprins ca o modalitate de distragere, ai citit ziarul sau o carte pentru a te menține ocupat, ți-ai făcut de treabă cu diverse proiecte.

Tipul distragerii	Descrie incidentul în care a fost folosită distragerea	Ce ai evitat apelând la acea distragere

Exercițiul 5 - Conștientizarea controlului

Descrie cum l-ai evitat pe celălalt prin încercarea de a-l controla sau de a controla un aspect al relației voastre:

Formă de control	Aspectul pe care l-am controlat	Consecințe negative

Exercițiul 6

Descrie felurile în care partenerul sau partenera ta te face să te simți că te controlează și cum ar putea el/ea să aibă grijă de sine/ să rezolve singur/ă problema, în loc să trebuiască să te ocupi tu de acel lucru.

Comportamentul celuilalt - ce anume face el sau ea	În ce fel ți se pare acest comportament unul de control	Cum ar putea celălalt să aibă grijă de sine

Ciclul emoțional al evitantului în relația cu dependentul

Completează acest ciclu pentru fiecare relație avută cu un dependent. Pentru început fă o listă cu aceste relații.

Persoană: _____

Durata relației: _____

Exercițiul 1

Descrie motivul pentru care ai intrat în relație (de exemplu: pentru a evita sentimentul de vinovăție, din milă etc)

Exercițiul 2 - Conectarea cu ajutorul seducției

A. Descrie modurile în care l-ai sedus pe celălalt:

B. Modurile în care ai părut mai puternic/ă decât ești pentru a-l impresiona pe celălalt:

I. Modurile în care ai fost atent/ă la nevoile celuilalt și cmu i-ai îndeplinit aceste nevoi:

I. Modul în care ai jucat rolul de salvator/salvatoare și protector/protectoare în relație:

Exercițiul 3 - Adularea pe care o simți din partea dependentului

Scrie care sunt lucrurile care ti-au oferit un impuls emoțional la începutul relației

Exercițiul 4 - Sentimentul de sufocare și control

Descrie cum cealaltă persoană a început să se agațe de tine și cum te afecta acest lucru

Exercițiul 5 - Abandonarea relației

Ce lucruri ai făcut ca să te distanțezi de dependent și de relația voastră:

Exercițiul 6 - Întoarcerea din vină sau din teama de abandon

Descrie cum ai decis să te întorci în relație (dacă ai facut-o):

Munca pratică

Exercițiul 1

Descrie lucrurile pe care trebuie să le faci pentru a înceta să îți eviți relațiile (scrie lucruri specifice cum ar fi: să încetez să lipsesc de acasă în fiecare seară, să încetez să mă joc pe calculator în fiecare zi, să nu mai inițiez certuri pentru a-i controla pe ceilalți etc)

Exercițiul 2

A. Scrie despre experiențele din copilăria ta în care părinții tăi nu aveau limite sănătoase și prin urmare te-au sufocat și ți-au depășit limitele tale. Apoi descrie cum te afectează aceste experiențe în viața de adult

Momente în care mi-au fost încălcate limitele în copilărie	Impactul pe care acele momente l-a avut în viața mea de adult

A. Amintește-ți despre experiențele trăite în copilărie în care părinții tăi au folosit informații personale despre tine pentru a te controla și/sau manipula:

Exercițiul 3

În acest exercițiu descrie folosind tabelul de mai jos, zidurile pe care le-ai ridicat pentru ca ceilalți să nu te vadă așa cum ești. Apoi scrie cum limitele sănătoase ți-ar putea asigura aceeași protecție însă cu mai puține consecințe negative pentru tine și pentru partener/parteneră (de exemplu tăcerea este un zid iar limita sănătoasă cu care poți înlocui tăcerea este exprimarea preferințelor și dorințelor tale fără să te simți vinovat/ă sau rușinat/ă)

Ziduri folosite	Cum mă pot proteja în același mod limitele sănătoase, fără consecințe negative

Exercițiul 4

Descrie situațiile cu care te confrunți singur/ă și care te stresează și felurile în care poți găsi ajutor, sprijin sau înțelegere:

Cu ce situații mă confrunt singur/ă	Cum aș putea cere sprijin sau ajutor

Exercițiul 5

Descrrie modurile în care ai fost indisponibil/ă pentru celălalt și modurile în care ești dispus/ă să fii disponibil/ă:

Moduri în care am evitat să fiu disponibil/ă în relație	Moduri în care sunt dispus/ă să fiu cu persoana cu care mă aflu în relație

Exercițiul 6

Descrie modurile în care ai controlat relația și apoi ce ai fi putut face diferit, fără să controlezi și să manipulezi:

Moduri în care am controlat relația	Ce aș fi putut să fac în locul acestei metode

CAPITOLUL 13

Motivul Pentru Care Te Complaci În Dependență

Deși această carte tratează subiectul dependenței în dragoste, acest capitol se aplică în cazul ORICĂREI dependențe.

Motivul pentru care oamenii rămân dependenți este același, indiferent de obiectul dependenței lor.

Acest motiv este totodată și călătoria dezvoltării personale și poartă numele de voință.

Voința este o formă de energie. Când te conectezi, prin voința ta la o anumită idee, convingere, eveniment, gând, atitudine, persoană etc, investești o parte din spiritul tău, din energia ta vitală în acel lucru.

Tu poți fi fizic într-o cameră însă în acest timp ești simultan în orice lucru în care investești energie. Poți fi fizic aici, citind cartea asta dar în același timp o parte din energia ta este conectată la grija zilei de mâine, la un telefon pe care aștepți să îl primești, la problemele de la muncă sau la ceea ce face partenerul tău sau partenera ta.

Însă, toate investițiile de energie pe care le faci sunt posibile doar prin puterea voinței tale.

Problema apare atunci când tu nu ai control asupra voinței tale. Adică atunci când nu poți să îți comanzi să: ieși dintr-o anumită situație, să te mai gândești la un anumit lucru sau la o anumită persoană, să renunți la un obicei etc. - pe scurt, când știi sau simți că ceva îți face rău dar totuși nu te poți opri sau abține de la a face în continuare acel lucru.

Iată câteva exemple:

Nu îl mai caut de acum înainte.

Nu o mai sun.

Nu ne mai împăcăm.

Mă duc la sală.

Mă țin de dietă.

Mă las de fumat.

Nu mă mai gândesc la ce face.

De aici pornește dependența - de la lipsa de control asupra voinței tale - și acesta este și motivul pentru care nu poți renunța la dependența ta, indiferent că vorbim de o persoană, de un aliment, de un obicei, de un tipar de gândire sau de o substanță.

Ești responsabil pentru ceea ce creezi, adică pentru lucrurile în care alegi să îți investești energia.

Energia noastră este ca un combustibil și fiecare alegere pe care o facem dă putere lucrului pe care îl alegem pentru a ne investi energia în el. Dacă tu nu investești cu energie un gând sau un eveniment el nu are nici o putere asupra ta.

Stadiile de dezvoltare ale Voinței

Voința are mai multe stadii de dezvoltare.

Primul stadiu de dezvoltare este exercitarea propriei voințe asupra celorlalți.

Când voința se află la stadii incipiente de dezvoltare o vei privi ca o capacitate de a controla alți oameni.

Prima definiție a voinței, corespunzătoare primului stadiu de dezvoltare a acesteia este încercarea de a-i controla pe alții. În momentul în care îi manipulezi pe ceilalți să se supună dorințelor tale, îți dovedești că voința ta e mai puternică decât voința lor.

Apoi, **al doilea stadiu de dezvoltare** al voinței va fi să te
Nu ne mai împăcăm.

Mă duc la sală.

Mă țin de dietă.

Mă las de fumat.

Nu mă mai gândesc la ce face.

De aici pornește dependența - de la lipsa de control asupra voinței tale - și acesta este și motivul pentru care nu poți renunța la dependența ta, indiferent că vorbim de o persoană, de un aliment, de un obicei, de un tipar de gândire sau de o substanță.

Ești responsabil pentru ceea ce creezi, adică pentru lucrurile în care alegi să îți investești energia.

Energia noastră este ca un combustibil și fiecare alegere pe care o facem dă putere lucrului pe care îl alegem pentru a ne investi energia în el. Dacă tu nu investești cu energie un gând sau un eveniment el nu are nici o putere asupra ta.

Când voința se află la stadii incipiente de dezvoltare o vei privi ca o capacitate de a controla alți oameni.

Prima definiție a voinței, corespunzătoare primului stadiu de dezvoltare a acesteia este încercarea de a-i controla pe alții. În momentul în care îi manipulezi pe ceilalți să se supună dorințelor tale, îți dovedești că voința ta e mai puternică decât voința lor.

Apoi, **al doilea stadiu de dezvoltare** al voinței va fi să te controlezi pe tine din punct de vedere fizic.

Asta înseamnă tot ce ține de exercițiu fizic, nutriție, slăbire, îngrășare etc

Al treilea stadiu de dezvoltare al voinței este să realizezi că dezvoltarea voinței are legătură cu capacitatea ta de a-ți controla mai mult atitudinea și lumea interioară decât corpul tău fizic.

La acest stadiu realizezi că adevarata voință este capacitatea de a te controla pe tine însuți. Iar acest stadiu al voinței, are si el nivele de evoluție separate.

Ca să poți face asta prima provocare pe care trebuie să o depășești este să îți dezvolți o voință care îți permite să îți păstrezi individualitatea în timp ce ești într-un grup de oameni.

Asta înseamnă să nu te compromiți pe tine pentru a rămâne în acel grup sau să fii suficient de puternic/ă și să faci ceea ce îți dorești, indiferent de ce îți spun ceilalți.

Lucrul acesta poate suna ușor când îl auzi sau poate părea ușor atunci când îl citești într-o carte dar în realitate este extrem de greu.

De ce?

Pentru că prin natura noastră suntem construiți astfel încât să trăim în grupuri. Ne începem călătoria evoluției ca parte a unui grup.

Și facem parte din mai multe grupuri și fiecare are nevoie de o parte din voința ta, adică de energia ta, ca să își atingă scopurile, să le transforme din energie în materie.

Când te alături unui grup, ceea ce spui prin acțiunea ta este: "voi investi o parte din energia mea în cauza acestui grup pentru a ajuta ca ceea ce își propune grupul să devină realitate."

Să presupunem că te alături unui grup care vrea să facă o piesă de teatru. Ideea, adică piesa de teatru este la stadiul de energie. Pentru ca această energie să se transforme în materie, adică într-o piesă care poate fi vizionată de spectatori, are nevoie să fie finanțată cu energia mai multor indivizi: de la scenarist, actori, oameni care se ocupă de lumini și de sunete, regizori, oameni care se ocupă de costume, machiaj etc.

Fiecare om își aduce aportul energetic în această idee și astfel ea se transofomă în materie, în realitate.

Astfel, în orice idee a unui grup alegi să îți investești energia, o faci pentru a ajuta ca ideea acelui grup să devină realitate. Și începând din acel moment, energia ta se duce la fiecare grup pe care ai fost de acord să îl finanțezi energetic.

Problema apare când nu faci lucrul ăsta conștient.

Pentru că, cauzele unui grup nu sunt singurul loc în care investești energia. La fel se întâmplă și cu gândurile, atitudinile, comportamentele, relațiile, obictivele, pe care alegi să le finanțezi energetic.

Și multe din aceste investiții de energie nu sunt în avantajul tău. Ca de exemplu energia investită în tiparele dragostei dependente.

A fi conștient înseamnă să alegi, direcționându-ți propria voință, unde anume îți investești energia și să nu îți lași energia să fie folosită fără ca tu să fii în totalitate conștient de acest lucru și de consecințele sale. Pentru că, lucrul în care investești energie va căpăta putere în viața ta.

Abia atunci când devii conștient începi să îți iei energia înapoi din fiecare loc în care investiția de energie a fost făcuta în mod inconștient.

Îți deconectezi energia de la o activitate, o convingere, un grup, un comportament distructiv, în momentul în care nu mai finanțezi ideea acel lucru cu energia ta și când înveți cum să îți investești această energie cu înțelepciune și spre beneficiul tău.

Al patrulea si cel din urmă stadiu de dezvoltare al voinței este predarea voinței tale Divinității.

Ca să ajungi la acest stadiu trebuie să te rupi în bucăți iar asta nu este ușor.

Fiecare dintre noi, în călătoria spre punctul de predare trecem prin teroarea de a spune: dacă îmi predau voința lui Dumnezeu, voi suferi, voi fi singur/ă și viața mea va fi oribilă.

Te predai atunci când ajungi într-un punct în care spui: nimic din lumea exterioară nu mă sperie și totul este posibil.

Și pornind din acest punct începi să îți schimbi prioritățile și devii mai mult energie decât materie. Adică lumea materială nu mai are efect asupra ta pentru că tu te ghidezi după alte reguli, după regulile lumii energetice, spirituale. Asta înseamnă iluminarea de fapt. Energia înseamnă lumină.

Actul final de voință este să îi spui Divinității: *Nu am nevoie să iau nici o decizie în viața mea. Nu am nevoie să am nici un plan. Tu mi-ai arătat regulile, le cunosc. Regulile sunt: fii onest, integru și ai credință în Divinitate, în Puterea Superioară. De aici mai departe, îți predau Ție controlul.*

De aici încolo începi să operezi la nivel de energie. Atunci ajungi la nivelul în care corpul tău energetic este mult mai puternic decât cel fizic și astfel îți poți comanda corpul fizic printr-o simplă comandă. Și poți face asta pentru că ai o voință suficient de puternică ca să facă asta.

Și asta este esența zicalei cu credința cât un bob de muștar care poate muta un munte din loc.

O voință clară și puternică poate muta un munte pentru că în această voință ai energie divină care trece prin tine.

Dar nu poți sări peste etape. Pentru că dacă sari peste celelalte trei etape ale dezvoltării voinței, nu vei avea o voință destul de puternică și predarea acesteia Divinității va avea o motivație greșită în spate, si prin urmare va fi egală cu lipsa asumării responsabilității.

Mulți oameni nepregătiți, care nu au o voință puternică și congruentă, au sărit peste etapele de dezvoltare a voinței și au trecut direct la ultima etapă: își lasă viața în mâinile lui Dumnezeu dar nu o fac conștient ci o fac pentru a fugi de responsabilitate. Acest lucru îl poți vedea cel mai bine în religie.

Cum fac oamenii asta și care sunt consecințele acestei acțiuni vei vedea în subcapitolul ce urmează.

SUBCAPITOLUL 1

De Ce Trebuie Să Îți Dezvolți Puterea Voinței

Cel mai crucial factor al voinței, factor de care vrei să devii conștient, este că voința este puterea alegerii.

Alegerea este o putere terifiantă.

Conștiința de grup îți spune că nu e vina ta că ești așa, că nu e responsabilitatea ta să te schimbi și că nu ai cum să faci asta pentru că nu știi ce e în neregulă cu tine. Tu vezi doar rezultatele și te plângi de ele.

Dar în momentul în care recunoști ce e în neregulă cu tine și ce trebuie să schimbi la tine, totul se modifică din punct de vedere spiritual.

Însă atâta timp cât te ascunzi în raționamentul de grup, adică în permisiunea de a spune *nu știu de ce mi se întâmplă asta,* nu trebuie să schimbi nimic la viața ta pentru că nu e responsabilitatea ta. Tu ești doar o victimă a circumstanțelor.

Momentul în care te tragi la răspundere și recunoști față de tine ce e în neregulă cu tine, spirtual și mental faci trecerea de la mentalitatea de copil la cea de adult.

Copilul nu își poate asuma responsabilitatea pentru ceea ce i se întâmplă, adultul da.

Copilul este dependent de alții prin natura sa și prin condiția sa de copil. Adultul nu. Adultul are puterea de a renunța la dependențele sale și de a se desprinde de ele.

Dezvoltarea voinței presupune ca inima și mintea ta să fie congruente.

Cel mai bun exemplu de necongruență este religia.

Religia e un sistem care te lasă să scapi cu faptul că nu trăiești congruent.

De ce? Pentru că îți permite să fii în continuare ipocrit/ă. Poți spune: *Cred în puterea iertării dar nu îi pot ierta pe acești zece oameni* sau poți spune *Cred că Dumnezeu ne-a făcut pe toți egali dar nu pot suporta oamenii care au mai puțin de 1,50 m înălțime.*

În religia de grup poți trăi în continuare cu incongruența și cu ipocrezia ta și în același timp să dormi liniștit noaptea.

La nivelul religios de Dumnezeu există permisiunea de a fi imperfect pentru că nu e treaba ta să fii perfect.

Așa că te duci duminica la biserică și îți pare rău pentru ceea ce ai făcut sau ai gândit și în felul acesta conștiința ta e împăcată. Iar de luni sau de când ieși de pe ușa bisericii o iei de la capăt, ca și cum nimic nu s-a schimbat.

Asta îți dă voie să folosești într-un mod inconștient puterea conștienței iar asta înseamnă că ai permisiunea să spui: "nu am idee de ce mi se întâmplă asta, nu știu de ce fac acest lucru, nu știu de ce sunt așa, nu știu de ce nu pot ieși din relația asta, nu știu de ce sunt dependent/ă de persoana cu care sunt în relație, nu știu ce trebuie să fac ca să renunț la această dependență."

Motivul pentru care spui aceste lucruri este fuga de responsabilitate si pentru a nu fi nevoit să îți dezvolți puterea voinței.

Pentru că puterea voinței este o putere greu de dezvoltat, mai ales la început.

De ce e greu?

Pentru că doare, pentru că presupune efort, disciplină și autocontrol, la fel ca și dezvoltarea unui mușchi. Doare să ajungi la nivelul acela de voință la care zici: "vreau să nu mă mai mint și să văd clar lucrurile. gata cu jocurile."

Deci atâta timp cât voința ta se află în ceață vei fi dependent.

Vei fi ori dependent de o substanță, de un obicei, de o frică sau de o persoană. Nu contează obiectul dependenței pentru că cauza ei este aceeași.

Însă dacă mintea și inima ta sunt congruente este imposibil să ajungi la dependență. Sau mai bine spus, când inima și mintea ta vor fi congruente va fi imposibil să rămâi dependent. Dacă nu de o persoană, de o substamță sau de un obicei. Sau de orice alt lucru căreia îi vei da puterea de a-ți controla voința.

Nu este posibil ca o persoană să nu fie dependentă dacă mintea și inima nu sunt congruente și dacă voința sa nu e trează. Acea persoană va cădea cu siguranță în dependență, indiferent că va fi dependentă de o persoană, de o substanță, de un obicei sau de un comportament.

De ce?

Între inimă și minte stă voința iar dacă mintea ta se duce într-o direcție și inima ta în altă direcție cine îți comandă voința?

Atâta timp cât ții mintea și inima separate voința ta își va găsi centrul de comandă într-o dependență.

Voința ta va fi coordonată de ceva din afara ta pentru că nu e nimic înăuntrul tău care să fie suficient de puternic să o păstreze intactă și să o conducă.

Așa că vei găsi o depdendență de care crezi că ai nevoie pentru liniștea ta când de fapt problema este că inima și mintea ta nu comunică una cu cealaltă și tu nu ai dezvoltat un simț adevărat al puterii voinței.

Dezvoltarea voinței este nucleul esențial al călătoriei spirituale.

Ai nevoie de o voință destul de puternică ca să preia controlul asupra compulsiilor tale și instinctelor omului animal din tine dar dacă tu nu ai o relație dezvoltată cu spiritul tău nu vei reuși asta.

SUBCAPITOLUL 2

Cum Să Îți Dezvolți Puterea Voinței

Pentru a începe să îți dezvolti puterea voinței începe mai întâi să te intrebi în mâinile cui sau în slujba a ce ți-ai pus energia.

Făcând asta vei începe să realizezi că orice lucru în care îți investești energia îți influențează voința. Orice atitudine, credință, percepție căreia îi oferi puterea ta are un cuvânt de spus în viața ta și în alegerile tale.

Așa că scrie fiecare lucru pe care știi că trebuie să îl faci dar pe care totuși nu îl faci după care scrie fiecare lucru despre care știi că nu ar trebui să îl faci dar cu toate astea îl faci. După ce termini ambele liste, fă conexiunea între ele.

De exemplu:

Lucruri pe care le fac deși știu că nu ar trebui să le fac	Lucruri pe care nu le fac deși știu că ar trebui să le fac
- să îmi alimentez dependența - să îmi las puterea în mâinile altei persoane, transformând acea persoană în sursa mea de putere	- să lucrez la independența mea emoțională - să îmi dezvolt relația cu Puterea Superioară prin meditație

După ce faci acest exercițiu ai două variante: să îți forțezi voința pentru a o dezvolta sau să decizi că duerea și stresul sunt o bătaie prea mare de cap pentru tine și că nu vrei să treci prin asta ca să îți dezvolți acea voință așa că vei continua să fii dependent/ă de acea persoană și vei continua să găsești tot felul de scuze pentru care ai dreptul să faci în continuare acest lucru distructiv pentru mintea, inima și liniștea ta.

Dacă vei alege ultima variantă te vei trezi într-o zi în mijlocul unei crize emoționale prin care îți vei da seama că nu mai poți să continui așa și că acum trebuie să depui un efort gigantic ca să ai voința de a iesi din această criză.

Sau, vei fi obligat/ă să treci prin aceasta criză pentru că celălalt va pleca din relație.

Acordă atenție la cât de des fabrici scuze și motivele pentru a-ți permite ție însuți să îți încalci propriile reguli.

Și apoi uită-te la convingerile pe care știi că nu ar trebui să le crezi dar totuși le crezi și te ghidezi după ele în viață, le investești cu putere, transformându-le în adevărul tău.

Poți lua ca exemplu pentru dependența în dragoste credința că nu poți trăi fără persoana de care ești dependentă.

Și uneori, viața te obligă să te lepezi de o anumită convingere pe care nu ar trebui să o crezi dar totuși o faci. Uneori o persoană fără de care crezi că nu ai putea trăi te abandonează. Și atunci îți dai seama ca ceea ce credeai era greșit, și că după ce suferința se risipește, chiar trăiești mult mai bine fără acea persoană.

Dar dacă acea persoană nu pleca și nu te obliga să evoluezi, o făceai mult mai lent.

Cred că oamenii vin în viața noastră ca să ne învețe niște lecții și una dintre multitudinea de lecții pe care le avem de învățat este că abandonul nu este posibil, pentru că nu vei fi niciodată singur. Dar dacă nu ți-ai dezvoltat o relație cu o Putere Superioară nu ai cum să știi asta.

Nu știu dacă ai observat dar mulți oameni dezvoltă o relație cu Divinitatea după ce trec printr-un necaz, după ce au o cumpănă. Nu te-ai gândit niciodată că poate unele lucruri sau situații nu îți sunt date pentru a te pedepsi sau pentru a te face să suferi ci pentru a te trezi, pentru că nu vrei să îți înveți lecțiile pe altă cale ?

Gândește-te la lucrurile pe care le crezi, care te chinuie și la cât de eliberat/ă te-ai simți dacă ți-ai detașa energia de acea convingere astfel încât ea să nu mai aibă nici o putere asupra ta.

Ce înseamnă să faci ca ceva să fie real pentru tine? Înseamnă să îi oferi energie acelui lucru. Când oferi energie unei convingeri, ea devine reală pentru tine.

Dacă crezi că nu poți trăi fără o persoană, asta va fi realitatea ta și vei acționa în funcție de această realitate. Iar dacă alegi să crezi că te vei descurca de minune fără ea, atunci asta va deveni realitatea ta.

Cum crezi că arată și cum crezi că se simte o convingere care nu are putere asupra ta?

Dacă te-aș duce în India și ți-aș spune că nu trebuie să porți haine noi sâmbăta pentru că îți aduce ghinion, pe tine nu te-ar afecta cu nimic această superstiție pentru că nu ești conectat/ă energetic la această teamă și prin urmare ea nu are nici o putere asupra ta.

Acum imaginează-ți dacă ai putea lua un gând sau o frică care are o foarte mare putere asupra ta și ai putea să te deconectezi energetic de ea astfel încât ea să nu aibă nici o putere asupra ta, în același mod în care superstițiile altei culturi nu au nici o putere asupra ta.

De fiecare dată când te deconectezi de la o atitudine, un gând, o percepție, o persoană, o aminitre, un eveniment, sau de la orice lucru care are o putere negativă asupra ta îți întărești voința și puterea interioară.

Închide ochii în fiecare zi și întreabă-te unde este investită energia ta? Unde ești tu în acest moment din punct de vedere energetic?

Și apoi uită-te la locurile în care te afli, urmărindu-ți energia: o parte din tine e investită în teama de abandon, o parte din tine își face griji pentru ziua de mâine și tot așa. Iar apoi vezi dacă poți, în fiecare caz, să îți retragi energia din acele locuri.

Cum îți dai seama dacă ai reușit să te detașezi?

Îți dai seama atunci când persoana, evenimentul, gândul, teama sau atitudinea respectivă nu mai generează nici un răspuns în tine.

Dacă iau un stilou și ți-l arăt, ce putere are el asupra ta? Nici una.

Dar dacă iau teama de abandon și o așez lângă stilou, ce autoritate are ea asupra ta?

Când teama de abandon va avea aceeași putere asupra ta ca și stiloul, atunci vei ști că ți-ai recuperat puterea pe care o investeai în această teamă.

CAPITOLUL 14

Dragostea Liberă De Dependență – Cum Arată Și Cum Ajungi Să O Ai

Nu există nici o materie în școală care să te învețe cum arată și ce să faci ai o relație de cuplu sănătoasă.

Mai ales în adolescență, când începi să cunoști dragostea pentru prima oară, nu ai prea multe opțiuni ca să afli cum să ai o relație frumoasă. Cel mult te poți ghida după câteva sfaturi din reviste, care, fie vorba între noi, sunt dezastruoase.

Și dacă nu ai norocul de niște părinți care să îți ofere un exemplu și care să te educe în privința asta, ai mari șanse ca viața ta de cuplu să nu fie una prea fericită și să continui același tipar și la maturitate.

Adevărul este că dragostea sănătoasă e cam opusul a ceea ce ne învață cultura în care trăim că este dragostea.

Ea nu are legătură nici cu dependența emoțională sau financiară, nici cu gelozia ca dovadă a iubirii, nici cu ghicirea nevoilor și dorințelor în loc de comunicarea lor si nici cu șantajul emoțional sau cu manipularea.

SUBCAPITOLUL 1

Test: Te Afli Într-O Relație De Cuplu Sănătoasă?

Răspunde cu Fals sau Adevărat la următoarele propoziții:

1. Partenerul meu/partenera mea îmi cunoaște și îmi acceptă nevoile și dorințele.

F sau A

2. Partenerul meu/partenera mea mă încurajează, îmi arată empatie și mă sprijină când nu mă simt bine.

F sau A

3. Mă simt iubit/ă, respectat/ă și prețuit/ă de către partenerul meu/partenera mea.

F sau A

4. Suntem recunoscători că ne avem unul pe celălalt.

F sau A

5. Avem interese comune de care ne bucurăm împreună.

F sau A

6. Ne împărtășim unul altuia gândurile și sentimentele într-un mod respectuos și deschis.

F sau A

7. Suntem capabili să negociem și să ne rezolvăm conflictele civilizat, fără să ne rănim reciproc.

F sau A

8. Suntem disponibili emoțional unul pentru altul.

F sau A

9. Nu folosim tehnici de distanțare, manipulare și șantaj emoțional.

F sau A

10. Nu ne judecăm reciproc și nu suntem abuziv fizic sau verbal unul cu celălalt.

F sau A

11. Ne simțim în siguranță în relație și putem comunica deschis.

F sau A

12. Pot avea încredere în partenerul meu/partenera mea.

F sau A

13. Nu mă simt izolat/ă și neglijat/ă în relația mea.

F sau A

14. Partenerul meu/partenera mea nu mă controlează și nu este egoist/ă.

F sau A

15. Mă simt apropiat/ă de partenerul meu/partenera mea.

F sau A

17. Simt din partea celuilalt devotament, bunătate, grijă și apreciere.

F sau A

18. Avem o relație satisfăcătoare din punct de vedere sexual.

F sau A

19. Suntem loiali unul altuia atât fizic cât și emoțional

F sau A

20. Ne spunem des “te iubesc”.

F sau A

21. Ne sprijinim reciproc în atingerea obiectivelor.

F sau A

22. Nu facem abuz de alcool sau/și de droguri și nu avem nici o altă dependență compulsivă.

F sau A

23. Îl privesc pe celălalt ca pe o alegere excelentă pentru o relație pe termen lung

F sau A

24. În ansamblu, îmi privesc partenerul ca pe un prieten bun.

F sau A

Rezultate

Numără propozițiile la care ai răspuns cu Adevărat

18-24: Ai o relație împlinită.

14-18: Mai sunt necesare îmbunătățiri și mai aveți de lucru la relația voastră.

13 sau mai putin: Relație toxică și disfuncțională

Relațiile toxice te constrâng, îți dau peste cap emoțiile și îți fac viața un iad.

Este nevoie de două persoane întregi din punct de vedere emoțional și sigure pe sine pentru a avea o relație sănătoasă de cuplu și pentru a dărui și accepta iubire.

Dependenții au o dificultate în a întelege cum arată o relație sănătoasă pentru că în general nu au experimentat una.

Dar asta nu înseamnă că ea nu e posibilă sau că nu o poți experimenta în viitor.

Nu lăsa depdenența să definească cine ești tu și să devină identitatea ta. Dependența în dragoste este o problemă care poate fi rezolvată dacă ești dispus/ă să faci munca necesară rezolvării ei.

Nu te da bătut/ă și nu lăsa vechile tipare ale relațiilor tale să te facă să crezi altceva.

Începe să lucrezi cu tine însuți și vei vedea că vindecarea e posibilă. Nu acționa și vei continua aceleași tipare.

SUBCAPITOLUL 2

Caracteristicile Dragostei Independente

1. Fiecare dintre parteneri acceptă realitatea celuilalt.

2. Fiecare dintre parteneri se valorează pe sine și nu încearcă să pară ceea ce nu este.

3. Partenerii se susțin reciproc în obținerea obiectivelor fiecăruia.

4. Nici unul dintre parteneri nu se bazează pe celălalt pentru a-l face fericit; fiecare știe că poate fi fericit și în afara relației.

5. Fiecare dintre parteneri are propria sa viață, separată de relația de cuplu: are interese individuale, prieteni și activități în afara relației.

6. Fiecare partener e cinstit și comunică congruent.

7. Fiecare e conștient că celălalt nu îi poate citi gândurile și nici nu îi poate ghici dorințele, așa că ambii practică comunicarea liberă și deschisă.

8. Fiecare acceptă că nu se simte mereu îndragostit sau pasionat de celălalt.

9. Fiecare partener are limite sănătoase pe care le comunică cu celălalt.

10. Fiecare își asumă responsabilitatea pentru acțiunile și comportamentele sale și își asumă responsabilitatea de a-i comunica celuilalt nevoile sale.

11. Fiecare partener e deschis la punctul celuilalt de vedere, chiar dacă este diferit de al său.

12. Când apare o problemă în relație, ambii parteneri sunt dispuși să comunice și să negocieze pentru a găsi o soluție din care amândoi să câștige.

13. Amenințările verbale și fizice nu sunt folosite pentru a manipula și pentru a-l face pe celălalt să îți împlinească nevoile și a se supune dorințelor tale.

14. Fiecare acceptă dorințele și sentimentele celuilalt, cât și drepturile, opiniile, activitățile, prietenii și convingerile – prețuindu-se reciproc ca oameni, nu ca obiecte.

SUBCAPITOLUL 3

Cele Două Motivații Din Spatele Relației De Cuplu

Sunt două motive pentru care oamenii intră într-o relație:

1. Pentru a obține confort

2. Pentru a evolua

1. Relația ca mijloc de a obține confort

Întrebarea pe care o pun oamenilor care îmi spun că își doresc o relație este: *care este motivul pentru care vrei o relație?*

Răspunsurile pe care le primesc, deși uneori diferă ca formă, au aceeași idee de bază la rădăcină: o modalitate de a-ți împlini nevoile, un mijloc pentru un scop.

Iată câteva dintre răspunsuri:

- ca să fiu fericit/ă

- ca să am pe cineva cu care să ies, să călătoresc, ca să am o viață socială

- ca să fac copii

- ca să nu mai fiu singur/ă

În principiu majoritatea relațiilor de cuplu merg pe motto-ul "Noi doi împotriva lumii".

Asta înseamnă că fiecare caută acea persoană care să îi satisfacă perfect nevoile și așteptările. Acea persoană cu care să se potrivească de minune, cu care să traiască neperturbați și care să îi ofere validare și acceptare.

În general oamenii vor relații pentru a avea mai mult confort dar acest tip de relație este o iluzie, și dacă începi o relație cu această motivație, vei ajunge să suferi atunci când așteptările nu îți sunt împlinite.

În relația bazată pe confort pretindem de la alții lucruri pe care nu le oferim la rândul nostru. Așteptăm să primim mai întâi, în timp ce ne protejăm și rămânem în zona de confort, unde ne simțim în siguranță.

Dacă aș fi primit un leu de fiecare dată când am auzit de la un om că așteaptă sinceritate de la celălalt în relația de cuplu până acum eram milionară în euro.

Nimeni nu vrea să fie mințit dar cu toate astea sunt foarte puțini cei care pot face față adevărului și care oferă la rândul lor sinceritatea pe care o așteaptă.

Dar adevarata cauză a acestei probleme este că nici noi față de noi nu ne oferim ceea ce așteptăm de la alții.

Credința de bază a egoului e că ești singur în această lume și trebuie să găsești pe cineva ca să nu mai fii atât de singur, cineva care să te iubească și să aibă grijă de tine.

Egoul crede că de fapt ca să fii fercit/ă trebuie ca persoana de lângă tine să nu îți atingă rănile și să se poarte așa cum îți dorești tu și cum crezi că ai nevoie.

Pentru ego iubirea e exclusivă pentru că el caută pe cineva cu care să fie în siguranță față de "ororile" lumii.

Cu toții am fost răniți în copilărie sub o formă sau alta, indiferent de cât de iubitoare a fost familia noastră. Și cu toții aducem cu noi aceste răni în relațiile noastre adulte, deși de multe ori nu suntem conștienți de asta. Spunem că un anumit lucru ne enervează, că un anumit comportament ne provoacă durere, dar te-ai gândit vreodată de ce se întamplă asta?

Pentru că chiar și cea mai mică amintire sau cea mai mică atingere a locului în care am fost răniți face mintea inconștientă să se panicheze la teama că am putea fi răniți încă o dată, și poate de data asta mai rău.

La maturitate, căutăm oameni și situații care să ne confirme că putem fi ok chiar dacă suntem răniți.

Uneori credem că ne-am vindecat dar în realitate nu a apăsat nimeni pe rană de foarte mult timp. Asta nu înseamnă ca rana s-a vindecat ci că nu a ieșit la suprafață. De ce? Pentru că te-ai asigurat de asta și ți-ai ridicat adevărate ziduri de apărare în jurul inimii tale. Însă aceste ziduri menite să oprească durerea, opresc și iubirea.

Relațiile sunt un domeniu al vieții. Însă, cumva, oamenii au considerat că acest domeniu al vieții are un statut mai special decât celelalte.

De exemplu, dacă pentru a ajunge departe din punct de vedere profesional trebuie să muncești să evoluezi, să te implici, să fii consecvent, mulți cred că pentru a avea o relație de cuplu faină nu trebuie să faci același lucru ci doar trebuie să aștepți să vină persoana aceea care îți va dărui ceea ce ai nevoie.

Cumva, s-a infiltrat în inconștientul colectiv credința că relațiile vin de la sine și că nu ai nevoie de educație și muncă în acest domeniu, la fel ca în oricare altul.

Însă, acum, încet-încet, din cauza suferinței, oamenii au început să caute soluții la problemele lor. Și au început să se educe cu privire la relații.

Chestia asta pornește de la o decizie. Și de la un moment în care zici: "Până aici a fost așa, am făcut așa și am avut rezultatele astea. Am suferit, sufăr și dacă continui așa voi suferi și în viitor. Ceva trebuie să se schimbe și sunt dispus/ă să îmi asum responsabilitatea pentru calitatea relațiilor mele."

Sau acel moment în care zici: "Poate problema e la mine, poate trebuie să fac ceva ca să mă schimb, astfel încât să îmi fie bine, în loc să depind de cineva ca să fiu bine."

2. Relația ca mijloc de evoluție

Dacă stabilitatea noastră emoțională se bazează pe ceea ce fac sau nu fac alte persoane, atunci nu avem nici un fel de stabilitate. Dacă stabilitatea noastră emoțională se bazează pe iubire care este neschimbătoare și nealterabilă atunci ajungem să avem stabilitatea lui Dumnezeu. – Marianne Williamson

Relațiile sunt teme de lucru menite să ne facă sâ evoluăm. E ca și cum Universul vede unde ești rănit și îți trimite exact persoana de care ai nevoie pentru a-ți vindeca rănile.

Momentul în care adevăratele noastre probleme sunt expuse este o oportunitate pe care doi oameni o au să sape mai adânc, să exploreze mai departe, să se vindece mai repede, să comunice mai sincer, să fie mai onești și să iubească mai mult.

Mulți oameni afirmă că ei caută iubirea însă în realitate ceea ce caută este confortul.

Dar iubirea îți va apăsa butoanele emoționale, îți va dărâma convingerile care nu îți servesc, îți va scoate la suprafață slăbiciunile și temerile și îți va ataca egoul și mândria.

Rănile noastre ies la suprafață nu ca să ne blocheze experiența iubirii ci ca să o servească. Ca să ne vindecam de propriile slâbiciuni, mai întâi trebuie să le acceptăm. Dar nu putem accepta ceea ce nu vedem și ăsta este rolul relației: să te provoace să devii o variantă mai bună a ta, apasând unde te doare și provocându-te să te vindeci și să te schimbi. Nu să te schimbi cum ar vrea altcineva ca tu să fii sau cum crezi tu că trebuie să fii ca să primești iubirea după care tânjești. Ci să te schimbi astfel încât să îți vindeci rănile, să îți înfrunți temerile, să fii bine tu cu tine însuți.

Cred ca viața ne aduce împreună ca să ne vindecăm unul pe celălalt.

Scopul unei relații intime, nu este ca aceasta să fie un loc unde ne putem ascunde de slăbiciunile noastre, ci mai degrabă unul în care le putem lăsa să plece în condiții de siguranță.

Căutăm inconștient relații care ne provoacă să aducem la lumină cea mai bună variantă a noastră dar dacă nu suntem conștienți de acest lucru putem oricând să cădem în cele mai distructive tipare relaționale.

Asta face relațiile de cuplu atât de frumoase dar totuși atât de dificile.

Aceste două motivații dau naștere la două tipuri de relații diferite. Motivația de a obține confort într-o relație dă naștere unei relații de adeversitate iar motivația de a evolua prin și cu ajutorul relației dă naștere unei relații de parteneriat.

Poate te gândești că nu ai cum să tratezi o persoană pe care o iubești ca pe un adversar.

Și totuși, exact asta se întâmplă după ce perioada de îndrăgostire trece.

Când celălalt dă semne că nu îți va împlini nevoile şi aşteptările aşa cum îți dorești prima unealtă pentru a-l determina să o facă este agresivitatea, critica și manipularea.

Adversitatea este mereu prezentă într-o relație de dependență pentru că persoana dependentă va încerca mereu să găsească modalități de a obține ceea ce își dorește de la evitant.

Suntem setați cultural și social pentru a fi adversari, pentru că depindem unii de ceilalți.

Femeile au o relație de adversitate cu barbații pentru că sunt dependente de ei pentru a le proteja iar bărbatii au o relație de adversitate cu femeile pentru că au nevoie de sex și de atenție de la ele.

Însă acesta este omul-animal din noi, care acționează din instinct. Ne putem ridica deasupra omului-animal și îl putem stăpâni. Pentru că avem puterea asta.

Pin propria noastra voință putem trece de la adversari, la partneri.

Soluția nu este să îl doborâm pe celălalt, ci să lucrăm împreună pentru a ne vindeca. Dar acest lucru nu este posibil daca partenerii se comportă ca doi adversari.

De fapt suntem împreună ca să ne mărim capacitatea nu doar de a ne iubi unul pe altul ci de a iubi și lumea din jurul nostru.

Aici intervine o foarte mare confuzie: confuzia ce se produce între iubire și dragoste.

IUBIREA este esența vieții și semnifică totul pe plan spiritual și Divin. De ce? Pentru că ne-am născut din iubire, din iubirea Divină și prin urmare suntem iubire în esența noastră. Dar ca să ajungem la acea esență avem mult de lucrat la partea de ego.

DRAGOSTEA înseamnă atracție (mai ales sexuală) și/sau afecțiune pentru o persoană.

Diferența dintre cele două e de la cer la pământ.

Iubirea nu se poate limita la o relație de cuplu. Dragostea poate.

Dragostea nu îți poate oferi salvarea, iubirea poate. Salvarea este de fapt vindecarea minții. Egoul este puterea propriei tale minți întoarsă împotriva ta.

Parteneriatul în relația de cuplu începe atunci când ambii parteneri conștientizează că scopul relației lor este atât material cât și spiritual și când încep să se privească reciproc nu doar ca simpli parteneri de cuplu ci și ca parteneri de evoluție.

CAPITOLUL 15

Cinci Principii Ale Unei Relații De Parteneriat

Trecerea de la relația de adversitate la cea de parteneriat este o adevarataă provocare, pentru că te determină să îți schimbi multe din comportamentele care până acum ți se păreau normale și pe care poate nici măcar nu le conștientizai ca fiind nocive.

Însă te asigur că ceea ce se află dincolo de această provocare merită tot efortul tău.

Iată principiile ce stau la baza unei relații de parteneriat:

Principiul nr. 1: Recunoaște darul pe care celălalt ți-l oferă.

În lumea spiritului orice om îți aduce un dar. Ceea ce poate părea o insultă, o trădare sau dezamăgire în lumea materială, în lumea spirituală se transformă în daruri.

Sunt multe darurile pe care ni le oferă ceilalți însă de multe ori nu le primim pentru că nu știm să le privim ca daruri.

Ceea ce judecăm în alții, ne refuzăm nouă înșine. Ceea ce suntem dispusi să binecuvântăm în alții, suntem dispuși să ne oferim nouă înșine.

Am irosit multe daruri pe care ceilalți mi le-au oferit pentru că eram prea concentrată pe ei, în loc să mă concentrez pe mine și pe evoluția mea:

“ Oare ce a vrut să zică cu asta?”

“ Oare se gândește la mine?”

“ Cum îl pot face să mă iubească?”

“ De ce a făcut așa?”

“ De ce e așa și nu altfel?”

“ De ce mă minte?”

Toate aceste gânduri înseamnă timp și energie irosite. Știu că pare că dacă ai avea un răspuns te-ar ajuta enorm să iei anumite decizii. Dar adevărul este că deja știi răspunsurile de care ai nevoie, deja știi ce decizii ai de luat, deja știi ce ai de facut, doar că preferi să te minți pentru că e mult mai confortabil așa.

Am pierdut clipe prețioase întrebând de ce nu sună sau unde este el și cu cine, sau dacă îmi spune sau nu adevărul, când puteam să folosesc acel timp pentru a învăța să îmi hrănesc nevoile pentru a fi fericită și pentru a mă simți întreagă și fără prezența unui bărbat.

Așteptările pe care le ai nu te lasă să vezi darurile din lumea spirituală. Te aștepți să primești ceva și dacă nu primești conform așteptărilor tale, consideri ceea ce ai primit ca fiind cantitate neglijabilă sau dimpotrivă, un mare deserviciu.

Nu avem credință în Divinitate și de aceea nu credem că tot ce se întâmplă e spre binele nostru și pentru evoluția noastră.

De ce ne lipsește credința? Pentru că vrem să fim siguri, pentru că nu putem tolera nesiguranța.

Deși oamenii au căutat dintotdeuna o legatură cu Divinul ei totuși vor o dovadă clară și de necontestat care să îi asigure că Dumnezeu chiar există, că pot dormi liniștiți noaptea pentru că sunt îngrijiți și vegheați în orice moment, că viața lor nu este în van și că au venit pe Pământ cu un scop.

Dar dacă nu ai credință poți primi acea dovadă clară pe care o aștepți și tot nu va fi de ajuns pentru tine. Iar dacă ai credință orice lucru ți se va părea o dovadă clară și suficientă, oricât de mic ar fi el.

Și pentru că nu avem credință credem că noi știm mai bine de ce anume " De ce mă minte?"

Toate aceste gânduri înseamnă timp și energie irosite. Știu că pare că dacă ai avea un răspuns te-ar ajuta enorm să iei anumite decizii. Dar adevărul este că deja știi răspunsurile de care ai nevoie, deja știi ce decizii ai de luat, deja știi ce ai de facut, doar că preferi să te minți pentru că e mult mai confortabil așa.

Am pierdut clipe prețioase întrebând de ce nu sună sau unde este el și cu cine, sau dacă îmi spune sau nu adevărul, când puteam să folosesc acel timp pentru a învăța să îmi hrănesc nevoile pentru a fi fericită și pentru a mă simți întreagă și fără prezența unui bărbat.

Așteptările pe care le ai nu te lasă să vezi darurile din lumea spirituală. Te aștepți să primești ceva și dacă nu primești conform așteptărilor tale, consideri ceea ce ai primit ca fiind cantitate neglijabilă sau dimpotrivă, un mare deserviciu.

Nu avem credință în Divinitate și de aceea nu credem că tot ce se întâmplă e spre binele nostru și pentru evoluția noastră.

De ce ne lipsește credința? Pentru că vrem să fim siguri, pentru că nu putem tolera nesiguranța.

Deși oamenii au căutat dintotdeuna o legatură cu Divinul ei totuși vor o dovadă clară și de necontestat care să îi asigure că Dumnezeu chiar există, că pot dormi liniștiți noaptea pentru că sunt îngrijiți și vegheați în orice moment, că viața lor nu este în van și că au venit pe Pământ cu un scop.

Dar dacă nu ai credință poți primi acea dovadă clară pe care o aștepți și tot nu va fi de ajuns pentru tine. Iar dacă ai credință orice lucru ți se va părea o dovadă clară și suficientă, oricât de mic ar fi el.

Și pentru că nu avem credință credem că noi știm mai bine de ce anume avem nevoie pentru a evolua. De aceea ne și agâțăm de lucruri și de oameni. Pentru că avem convingerea că avem nevoie de acele lucruri sau de acei oameni. Dar habar nu avem.

Cum s-ar schimba viața ta dacă ai avea mai multă credință într-o ordine Divină pe care mintea ta umană nu o poate înțelege?

Cum s-ar schimba viața ta daca ai putea face trecerea de la “trebuie să fiu cu tine!” la “dacă e să fiu cu tine, voi fi ” ?

Îți spun cu mâna pe inimă că mulți ani la rând am negat orice formă de Divinitate și eram o practicantă înfocată a ateismului.

Dar cu timpul lucrurile s-au întâmplat în așa fel încât am înțeles că puterea lui Dumnezeu chiar există, și că este desăvârșită și acționează în moduri pe care mintea mea umană nu le poate întelege.

M-am rugat în primii ani de viață pentru că așa m-au învățat bunicii dar pe măsură ce am crescut am uitat complet de rugăciune și am considerat-o o pierdere inutilă de timp. Oricum, nu auzea nimeni și nu răspundea nimeni, așa că ce rost avea să mă rog?

Astăzi știu că orice rugăciune primește un răspuns imediat, și dacă nu ai acel răspuns nu înseamnă că el nu există, ci că nu îl vezi.

Dar astăzi, spre deosebire de copilărie, spun rugăciunile când simt și exact așa cum simt, neurmând un tipar sau o formă anume.

Motivul pentru care nu vedeam răspunsul era pentru că nu îmi ascultam vocea interioară și pentru că nu credeam că acel răspuns chiar există. Cum aș fi putut să văd ceva în care nu credeam? Era imposibil.

Când am început să cred în această putere, am început să văd și răspunsurile pe care le căutam.

Însă despre drumul meu de la ateism la spiritualitare voi povesti în altă carte pentru că e o poveste lungă și pentru că știu că scopul tău este să afli cât mai multe despre cum îți poți îmbunătăți relația de cuplu.

Principiul nr. 2 - Oprește orice formă de negativitate asupra celuilalt

Ai fi surprins/ă de cât de multă negativitate există între doi parteneri într-o relație de cuplu obișnuită din punctul de vedere al societății.

De la lucruri mici ca: "iar nu ai dus gunoiul!" sau "iar ai întârziat" și de la simple priviri care arată nemulțumirea și dezaprobarea până la reproșuri, acuzații mult mai grave și jigniri.

Toate aceste forme de negativitate îi transmit partenerului sau partenerei că tu nu ești mulțumit/ă de cum este el sau ea și că nu îl/o accepți așa cum este.

Indiferent dacă critica este făcută într-un mod crud sau într-un mod subtil și elegant, ea transmite același mesaj și vine din același loc de judecată a celuilalt.

Inconștient cel care critică crede că părerea lui e cea corectă. Și criticând, celălalt încetează să mai fie o persoană individuală cu propriile păreri și cu propriul mod de a vedea și de a face lucrurile, și devine un obiect care poate fi modelat după cum crede de cuviință cel care critică.

Negativitatea rupe relația încet dar sigur. Atunci când îl critici și judeci pe celălalt ai șanse să nu mai facă lucrul acela în prezența ta niciodată, mai ales dacă e femeie, pentru că femeile sunt mult mai sensibile la critică decât bărbații.

Dar mesajul pe care îl transmiți este următorul: "Tu nu poți fi tu însuți în preajma mea, nu te accept așa cum ești."

Și asta duce în timp la ruperea și răcirea relației, pentru că în momentul în care nu mai poți fi autentic din cauză că ești pus la zid pentru asta, automat îți pui o masca și te prefaci că ești altfel ca să îi faci pe plac celuilalt sau pentru a nu-l pierde pe celălalt. Iar lipsa de autenticitate nu poate duce la nimic bun, mai ales într-o relație de cuplu în care se presupune că cel de lângă tine este omul care ar trebui să te accepte și să te înțeleagă așa cum ești.

Este ușor să crezi că critica este o modalitate constructivă de a ajuta pe cineva să devină mai bun. Dar cine ești tu pentru a hotărâ ce este mai bun pentru acea persoană și ce nu?

Să renunți la negativitate nu înseamnă să taci și să tolerezi anumite comportamente sau lucruri care te deranjează sau te rănesc. Este o diferență mare între acceptare și tolerare. Te accept așa cum ești dar nu mă obligă nimeni să tolerez ceea ce nu vreau sau nu pot tolera.

Totul stă în modul în care vă spuneți unul altuia lucrurile care vă deranjează. V-o spuneți într-un mod negativ, ca de la adversar la adversar sau v-o spuneți într-un mod empatic și pozitiv, ca de la partener la partener?

Înainte să închei subiectul negativității în cuplu mai vreau să menționez ceva extem de important.

Definiția negativității nu este cea stabilită de tine, ci aceea acordată de cel către care este îndreptată negativitatea. Ceea ce partenerul sau partenera ta percepe ca fiind negativ, pentru tine poate părea doar o remarcă inocentă. Dar dacă partenerul tău sau partenera ta spune că percepe acel lucru ca fiind negativ, atunci e negativ.

Ideea nu este să oprești doar ceea ce ție ți se pare ca fiind o formă de negativitate ci să oprești ceea ce celălalt percepe ca fiind negativitatate.

Principiul nr. 3 - Devino conștient de proiecțiile pe care le faci

Proiecția înseamnă că ceea ce spun despre tine, mă descrie mai mult pe mine decât pe tine.

Tot ce negăm în interiorul nostru, proiectăm în exteriorul nostru.

Cu cât suntem mai inconștienți de proiecțiile pe care le facem, cu atât credem că știm mai multe despre gândurile și emoțiile celuilalt, despre esența și identitatea lui ca om.

Nu realizăm însă cât de multe spun despre noi aceste proiecții. În special despre lucrurile din noi pe care încă le negăm și de care nu am devenit conștienți.

Atribuim celuilalt lucruri care de fapt sunt în noi și proiectăm ceea ce nu vrem să știm despre noi înșine.

Proiecția poate avea loc și în formă pozitivă. De exemplu în perioada de îndrăgostire îl idealizăm pe celălalt și îl ridicăm pe un piedestal, atribuindu-i calitați pe care le avem și noi dar încă nu le recunoaștem.

Dar, pe masură ce îndrăgostirea se risipește și relația intră în faza luptei pentru putere, începem să proiectăm pe partener/parteneră părțile negative din noi.

Ca să îți dai seama că faci o proiecție fii atent/ă la intensitate, adică la emoțiile ce îți însoțesc vorbele și la repetiție, la cât de des spui acele lucruri.

Una dintre cele mai întâlnite forme de proiecție în cuplu este gelozia.

Atâta timp cât eu am fost 100% corectă într-o relație, nici măcar nu mi-a trecut prin minte posibilitatea că celălalt e altfel decât la fel de corect ca și mine.

Însă în momentul în care am dat curs chiar și unui flirt nevinovat, am proiectat pe celălalt acest lucru, sub forma geloziei. Asta nu înseamnă să fii orb și surd la ce se întâmplă în jurul tău. Dar una este să observi că partenerul sau partenera te înșeală și să gestionezi situația cu maturitate și cu totul altceva este să faci crize de gelozie.

Proiectăm pe ceilalți părți negate din noi înșine, părți pe care nu vrem să le acceptăm.

Chiar recent am scris un articol despre aceste proiecții și despre judecată și o cititoare mi-a cerut mai multe lămuriri pentru că nu înțelegea cum funcționează aceste proiecții în cazul ei.

Deși acestă întâmplare pe care urmează să ți-o povestesc nu are legătură Atribuim celuilalt lucruri care de fapt sunt în noi și proiectăm ceea ce nu vrem să știm despre noi înșine.

Proiecția poate avea loc și în formă pozitivă. De exemplu în perioada de îndrăgostire îl idealizăm pe celălalt și îl ridicăm pe un piedestal, atribuindu-i calitați pe care le avem și noi dar încă nu le recunoaștem.

Dar, pe masură ce îndrăgostirea se risipește și relația intră în faza luptei pentru putere, începem să proiectăm pe partener/parteneră părțile negative din noi.

Ca să îți dai seama că faci o proiecție fii atent/ă la intensitate, adică la emoțiile ce îți însoțesc vorbele și la repetiție, la cât de des spui acele lucruri.

Una dintre cele mai întâlnite forme de proiecție în cuplu este gelozia.

Atâta timp cât eu am fost 100% corectă într-o relație, nici măcar nu mi-a trecut prin minte posibilitatea că celălalt e altfel decât la fel de corect ca și mine.

Însă în momentul în care am dat curs chiar și unui flirt nevinovat, am proiectat pe celălalt acest lucru, sub forma geloziei. Asta nu înseamnă să fii orb și surd la ce se întâmplă în jurul tău. Dar una este să observi că partenerul sau partenera te înșeală și să gestionezi situația cu maturitate și cu totul altceva este să faci crize de gelozie.

Proiectăm pe ceilalți părți negate din noi înșine, părți pe care nu vrem să le acceptăm.

Chiar recent am scris un articol despre aceste proiecții și despre judecată și o cititoare mi-a cerut mai multe lămuriri pentru că nu înțelegea cum funcționează aceste proiecții în cazul ei.

Deși acestă întâmplare pe care urmează să ți-o povestesc nu are legătură cu relația de cuplu, am ales să o aștern aici din două motive: primul este acela că

cu toții cred că am trecut printr-o situație asemănătoare în esența ei la un moment dat, iar al doilea motiv este că folosind analogia, poți găsi prin această povestire, alte domenii în viața ta și alte situații în care proiectezi pe alți oameni ceea ce nu vrei să conștientizezi în tine.

După cum ți-am spus, în urmă cu puțin timp am scris un articol despre judecată și despre proiecții. Poți citi articolul dând click pe următorul link: http://personalitatea.com/spune-mi-pe-cine-judeci-ca-sa-iti-spun-cine-esti .

O cititoare avea o problemă cu o colegă de birou care greșea tot timpul și pe lângă asta avea o atitudine de superioritate față de ceilalți colegi care încercau să o ajute și să o corecteze.

Întâmplarea a făcut ca și eu să am un astfel de coleg la birou și să trec printr-o situație asemănătoare.

Timp de câteva luni am fost stresată pe tema asta și mă duceam la muncă plină de negativitate față de acest coleg. Îl judecam aspru și ceea ce mi se părea și mai revoltător era faptul că dupa ce că greșea mai avea și aere de superioritate și avea impresia că el e foarte bun în ceea ce face când de fapt eu trebuia să îi fac jumătate din treabă.

După această perioadă de stres am hotărât să pun punct acestei negativități care îmi făcea rău mie în primul rând, și m-am întrebat: *De ce mă enervează atât de tare atitudinea lui de superioritate? Ce parte din mine, ce parte a egoului meu se simte iritată de atitudinea acestui om?* Pentru că atitudinea lui mă enerva de fapt, nu neapărat faptul că greșea. Iar răspunsul pe care mi l-am dat m-a uimit.

De fapt eu îmi doream să îmi fie recunoscător pentru că îl corectez și îl ajut și vroiam ca el să mă perceapă pe mine ca fiind superioară, să recunoască într-un fel ca știu mai multe decât el și că sunt mai bună decât el.

Această conștientizare m-a ajutat să îl privesc altfel: cu compasiune. Pentru că am început să mă privesc și pe mine cu compasiune și am lucrat cu nevoia mea de a mă simți superioară.

Înțelegi acum cum se fac proiecțiile? Ele pot fi foarte subtile și pot trece ușor nedepistate. Ca să le aduci la lumină și ca să le conștientizezi trebuie să fii mereu în stare de alertă și să fii dispus/ă să îți pui întrebări pentru a găsi în interiorul tău motivul de la care a pornit judecata și proiecția pe care o faci pe celălalt.

Principiul nr. 4 - Oferă ceea ce iti lipseste

De multe ori avem impresia că ne lipsesc anumite lucruri într-o relație. Poate că ai impresia că nu ești suficient de iubit/ă, înțeles/înțeleasă, spijinit/ă în alegerile tale sau că celalălt nu e destul de atent la nevoile tale.

Însă în realitate doar ceea ce nu dai la rândul tău îți poate lipsi.

Eram într-o relație frumoasă, ne înțelegeam bine, însă simțeam că bărbatul de lângă mine nu e implicat în relație așa cum mi-aș fi dorit, că nu e acolo cu tot sufletul și că are temeri și rețineri în a se dărui cu totul.

Simțeam că lipsește asta din relația noastră și mă simțeam neîmplinită din cauza asta. Teoretic știam că trebuie să mă uit cu atenție la această situație, pentru că rezolvarea era înăuntrul meu.

Sentimentele de genul că nu ești destul de bun, apreciat sau iubit, se reduc la o singură problemă: nu există suficientă iubire. Dar unde e iubirea dacă nu înăuntrul nostru?

Știam teoria, venise momentul practicii.

Știam că oricât mi-ar fi oferit el nu aș fi fost niciodată mulțumită până nu găseam în mine ceea ce căutam în afara mea.

În perioada aceea citeam cartea *Un curs în miracole* și în ea scria:

“ Doar ceea ce nu dai îți poate lispi în orice situație. ”

Pornind de la această propozitie, am început să caut răspunsurile în interiorul meu.

La o analiză mai atentă, nici eu nu eram implicată în relație cu tot sufletul, și la rândul meu aveam temeri și rețineri în a mă dărui fără rezerve acelei relații.

La o analiză mai atentă și eu îmi luam o marjă de eroare și îmi păstram o doză de scepticism pentru a mă proteja în cazul în care lucrurile vor începe să meargă prost.

Dar așteptam ca el să fie acolo, fără temeri și fără rețineri, tocmai pentru că eu nu eram.

Însă eu nu aveam cum să fiu netemătoare și să mă implic cu totul în relație pentru că în sinea mea tremuram la gândul că acea relație nu va merge așa cum îmi doream. Iar asta se vedea în exteriorul meu, în felul în care eram în relație.

Atât de multe probleme ar înceta să existe dacă am fi dispuși să fim sinceri cu noi înșine.

Când ai așteptări de la alții întreabă-te mereu dacă tu faci acele lucruri pe care le aștepți. Și dacă răspunsul este *da*, mai întreabă-te o dată: le faci din tot sufletul, sau le faci de formă, doar ca să fie făcute?

Când simți o lipsă, întreabă-te mereu dacă oferi tu altora ceea ce crezi că îți lipsește și dacă răspunsul este nu, mergi mai departe și întreabă-te dacă îți oferi ție ceea ce îți lipsește.

Principiul nr. 5 - Arată-ți recunoștința

De multe ori arătăm mai multă recunoștință omului de la magazinul din fața blocului decât omului cu care suntem în relație.

Nu e asta ciudat?

Asta se întâmplă pentru că luăm ceea ce ne oferă celălalt ca ceva care ni se cuvine.

Când crezi că celălalt trebuie să facă ceva anume și că dacă nu face acel lucru înseamnă că nu îi pasă de tine, atunci vei ignora toate lucrurile pe care le face tocmai pentru că îi pasă.

Începe să simți recunostință pentru lucrurile mici pe care le primești în fiecare zi. Poate e doar o privire plină de semnificație, poate că e simplul fapt că celălalt a dus gunoiul sau că te-a ajutat cu ceva sau poate e simpla bucurie de a sta lipiți unul de celălalt și de a vă auzi respirația și bătăile inimii.

Găsește aceste momente, oricât de mici ar părea ele și simte recunoștință pentru ele.

Încheiere

Iată-ne ajunși la finalul cărții *Dragostea Dependentă*. Mi-a făcut o mare plăcere să scriu această carte și sper că și ție ți-a făcut plăcere să o citești.

De asemenea, mă rog ca ea să își atingă scopul pentru care a fost scrisă: acela de a trezi în tine dorința de a te vindeca de dependență, de a practica ceea ce ai învățat teorretic și de a-ți construi o relație de cuplu sănătoasă și trainică.

Poate că primul tău impuls după ce ai terminat de citit cartea si după ce ai făcut exercițiile din ea este să aștepți o perioadă ca ceea ce ai citit să se așeze. E ceva normal însă în același timp nu este cea mai potrivită alegere.

Nimic nu se schimbă până nu acționezi așa că dacă vrei ca ceva să se schimbe....acționează! Nu uita că fără practică orice teorie este în zadar.

Fă ceva. Acum. Nu aștepta momentul potrivit. Fă ceva acum pentru că dacă nu vor trece zilele, săptămânile și poate chiar lunile iar tot ce ai citti va fi în zadar.

Dacă ai o problemă specifică, vrei să îmi pui o întrebare, ai nevoie de un coach care să te sprijine în acest proces sau pur și simplu vrei să îmi spui părerea ta despre carte, te rog scrie-mi pe adresa de e-mail alexandra@personalitatea.com

De asemenea, pentru a citi mai multe materiale scrise de mine intră pe www.personalitatea.com

Îți mulțumesc că ai ales această carte!

Cu drag și recunoștință,

Alexandra David

Bibliografie

Caroline Myss - Anatomy of the Spirit - Harmony; 1 edition (August 26, 1996)

Marianne Williamson - Iubire magică - Editura For You, 2003

Harvill Hendrix - Reciving Love - Atria Books (October 4, 2005)

Susan Peabody - Addiction to Love: Overcoming Obsession and Dependency in Relationships - Celestial Arts; Revised edition (November 1, 1995)

Annie Bennett - The Love Trap: Breaking Free from Love Addiction - Hammersmith Press Limited (October 15, 2007)